

RĂSPUNSURI ALTERNATIVE LA

ARTRITĂ ȘI REUMATISM

Toate metodele
disponibile, convenționale și
complementare, pentru
combaterea problemelor
de artrită cronică

ANNE CHARLISH

CONSULTANT: DR. PETER FISHER

Consultant la Spitalul Homeopatic Regal din Londra

RĂSPUNSURI ALTERNATIVE LA

ARTRITĂ ȘI REUMATISM

ANNE CHARLISH

CONSULTANT: DR. PETER FISHER

Editura Aquila '93

RĂSPUNSURI ALTERNATIVE LA

ARTRITĂ ȘI REUMATISM

RĂSPUNSURI ALTERNATIVE LA

ARTRITĂ ȘI REUMATISM



ANNE CHARLISH

CONSULTANT: DR. PETER FISHER

Spitalul Homeopatic Regal din Londra



EDITURA AQUILA '93

Copyright © 1999 Marshall Editions Ltd., UK
All rights reserved

Titlul în original:
ALTERNATIVE ANSWERS TO
ARTHRITIS & RHEUMATISM

de:
ANNE CHARLISH

© 2002 EDITURA AQUILA '93

Romanian edition and translation

Toate drepturile pentru limba română
sunt rezervate Editurii Aquila '93.

Nici o parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă în mod
electronic, mecanic, prin fotocopiare sau prin orice alt mod,
fără acordul scris, dat în prealabil de Editura Aquila '93.

ISBN 973-8250-45-5

Traducător:
Consultant științific:
Lectori literari:

Director editorial:

Corina Criste
dr. Alexandru Gal
Sanda Ilies
Brigitta Pop
Cristina Voițiu

EDITORI

DESENATOR

EDITOR ARTISTIC

EDITOR GENERAL

EDITOR ARTISTIC GENERAL

DIRECTOR ARTISTIC

DIRECTOR EDITORIAL

CERCETĂTOR DE IMAGINE

COORDONATOR EDITORIAL

ASISTENT EDITORIAL

CLASATOR

PRODUCȚIE

Richard Shaw
John C. Miles
Sue Storey
Frances de Rees
Anne Yelland
Patrick Carpenter
Sean Keogh
Ellen Dupont
Antonella Mauro
Rebecca Clunes
Sophie Sandy
Sue Cawthorne
Nikki Ingram



NOTA AUTORULUI

Aș vrea să dedic această carte mamei mele, Catherine, căreia știu că îi va fi utilă.

Vreau să-mi exprim recunoștința următoarelor organizații și persoane, pentru ajutorul inestimabil dat la realizarea acestei cărți: Campania de Cercetare a Artritei, Îngrijirea Artritei, Fundația Artritei, Virginia Chadwick, lui Judy Graham, Liz Hodgkinson, Adrienne și Geoff Leach, John Newell, Lee Rodwell. În sfârșit, aș dori să-i mulțumesc lui John Miles, editorul meu conștiincios și eficient.

Informațiile și recomandările date în această carte nu intenționează să înlocuiască sfatul medicului. Consultați-vă medicul înainte de a pune în practică oricare dintre sugestiile de aici. Autorul și editorul nu își asumă nici o responsabilitate, pierdere, rănire sau vătămare survenite ca o consecință directă sau indirectă a folosirii și punerii în practică a conținutului acestei cărți.

Cuprins

Introducere 6
Cum se folosește această carte 8

1

SĂ ÎNȚELEM CE ESTE ARTRITA 10

Ce este artrita? 12
Cât de frecventă e artrita? 14
Osteoartrita 16
Artrita reumatoidă 20
Guta 24
Alte tipuri de artrită 26
Ce cauzează artrita? 30

2

TRATAMENTE COMPLEMENTARE 38

De ce să alegeți
complementarul? 40
Alegerea unei terapii
complementare 42
Yoga 44

T'ai chi ch'uan 48
Aromaterapia 50
Meditația 54
Vizualizarea 56
Relaxarea 58
Auto-hipnoza 60
Ajutor profesional 62
Naturopatia 64
Hidroterapie 66
Masajul 68
Tehnica Alexander 74
Acupunctura și acupresura 78
Medicina
pe bază de plante 82
Homeopatia 86
Osteopatia 90
Chiropractica 92
Shiatsu 94
Reflexologia 96
Biofeedback 99
Terapia prin dans 100
Cromoterapia 102
Consilierea și psihoterapia 104
Alegerea unui practician 106

3

TRATAMENTE CONVENȚIONALE 108

Terapia prin medicamente 110
Terapii fizice 116
Fizioterapie și sport 118
Terapii electrice 120
Terapii ocupaționale 122
Cum să renunțați la fumat 124
Intervențiile chirurgicale 126
Proteze articulare 130

4

CUM SĂ TRĂIM CU ARTRITA 136

Tratarea durerii 138
Regimul alimentar 142
Exerciții 148
Ajutoare și dispozitive 152

Glosar 154
Index 156
Mulțumiri 160

Introducere

Mulți oameni privesc artrita ca pe o boală a oamenilor în vârstă, dar acest lucru e departe de a fi adevărat. Artrita poate interveni la orice vârstă, la treizeci de ani, la douăzeci de ani – și chiar și în copilărie. Acesta este un motiv în plus pentru a adopta o atitudine pozitivă în căutarea unor tratamente eficiente în combaterea acestei boli.

În secolul XX s-a remarcat un progres considerabil în tratarea artritei. Acum nu mai e nevoie ca cineva să aștepte un diagnostic de artrită, având presimțirea sau teama că acest lucru ar însemna să-și petracă restul vieții într-un scaun cu rotile.

Această carte examinează multiplele și diferitele posibilități pentru tratarea și calmarea durerii la care sunt predispuse persoanele care suferă de artrită. Aceasta ia în considerare ceea ce medicina convențională are de oferit – și anume medicația, fizioterapia și operația – și analizează toate acele terapii complementare, care sunt disponibile în mod urgent și le selectează pe acelea care sunt cele mai potrivite pentru cei care suferă de artrită. În plus, această carte analizează felul în care ne trăim viața de zi cu zi, în vederea unei ameliorări a situației celor care suferă de artrită, în fiecare aspect al activității lor zilnice.

În ultimii zece ani, s-au făcut pași uriași în tratarea artritelor. Așadar, este interesant să analizăm modul de abordare al tratamentului în viitor. De exemplu, există multe domenii despre care știm că tratamentele lor se vor schimba și îmbunătăți.

Unele intervenții chirurgicale bine cunoscute și convenționale sunt deja depășite în zilele noastre – de exemplu, în chirurgie există mai nou tendința de a înlocui o articulație, în loc de a o trata.

- În prezent, operația de înlocuire a articulației se confruntă cu două mari obstacole. Primul constă în crearea unor articulații mai durabile; al doilea constă în găsirea unor





moduri mai eficiente pentru atașarea unor articulații artificiale la oase. Nevoia de a înlocui pentru a doua oară o articulație în decursul unei vieți va fi eliminată doar când ambele obstacole vor fi depășite.

- Medicația va deveni din ce în ce mai specifică, astfel încât efectele secundare

vor fi mai puține la număr și mai puțin grave în natura lor. Industria farmaceutică a numit această medicație „gloanțele magice”.

- Terapiile complementare vor deveni și mai cunoscute. Unele dintre acestea sunt oferite de doctorii de familie și clinicile de reumatologie și sunt prevăzute cu programe de asigurare a sănătății.

Mulți oameni cunosc deja beneficiile masajului, osteopatiei, acupuncturii, medicinei pe bază de plante și homeopatiei, dar ce se știe despre noile terapii complementare? Pentru oamenii care au artrită, terapiile mai ușoare, precum t'ai chi și cromoterapia pot fi recomandate fără nici o rezervă. Dacă încă nu ați încercat una sau mai multe terapii complementare, merită să citiți *Capitolul doi* imediat.

Mulți oameni care suferă de artrită se plâng cel mai tare de o durere asociată cu această boală. Ei învață să facă față acestei neputințe sau chiar invalidități, dar durerea este o sursă constantă, care generează stresul, oboseala, depresia și frustrarea.

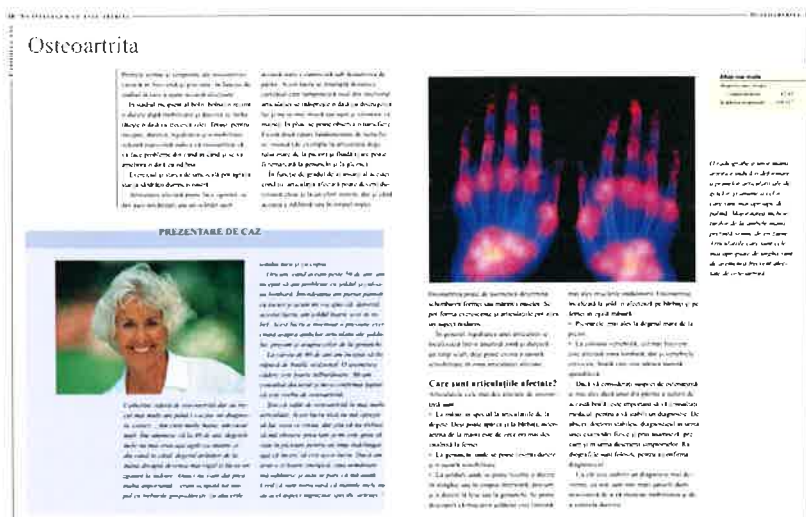
Din această cauză, majoritatea terapiilor, tratamentelor, modificărilor la mediu și ale stilului de viață recomandate în această carte sunt acelea care contribuie cel mai mult la controlul și calmarea durerii în cazul artritei.

Viitorul e plin de speranță pentru bolnavii de artrită – această carte vă va ajuta să trageți cât mai multe foloase de pe urma ei, prezentând tot ceea ce vă este la îndemână pentru a controla și trata artrita.



Cum se folosește această carte

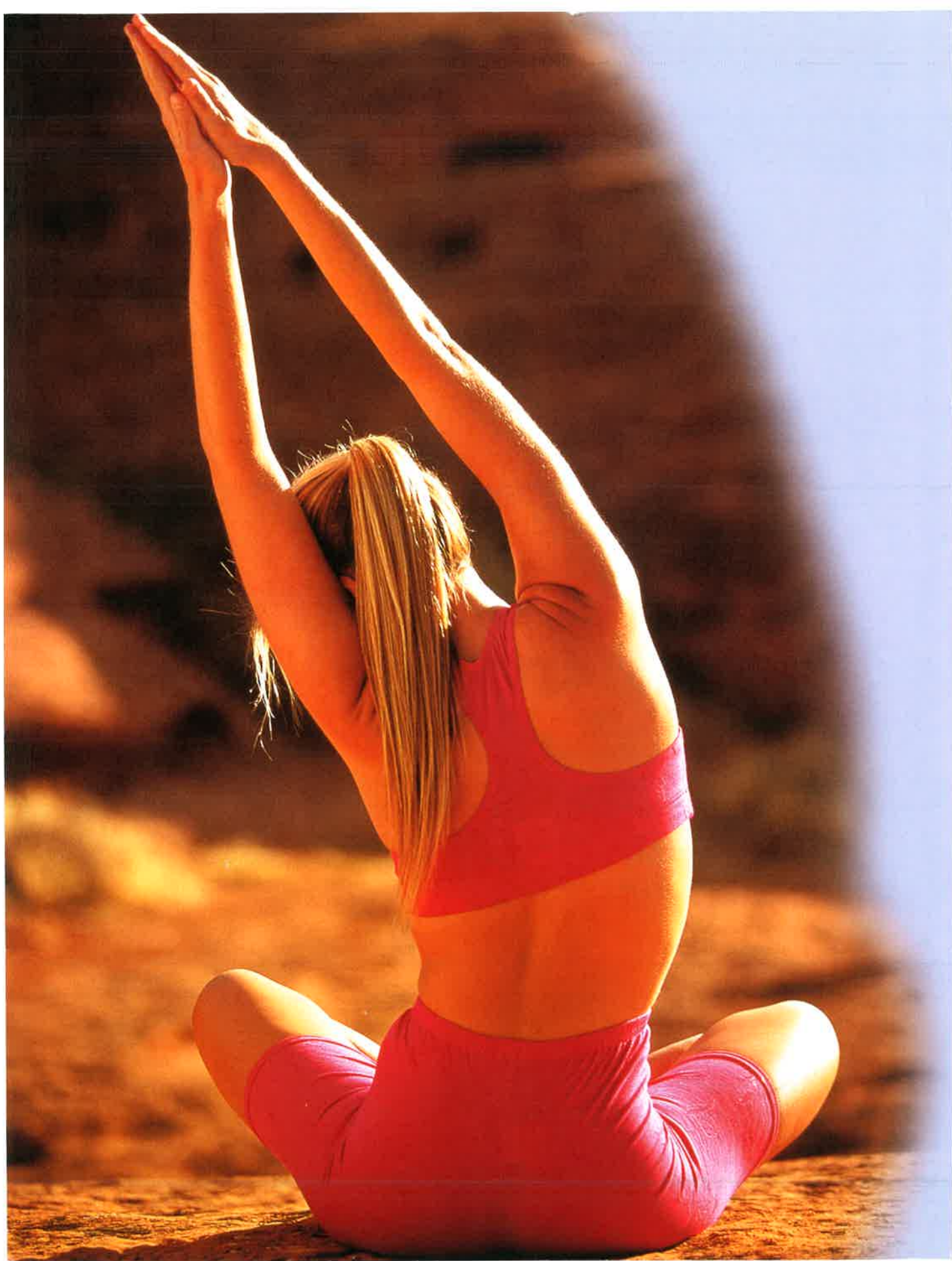
Această carte poate fi manipulată în câteva feluri. Dacă o veți citi până la capăt, veți înțelege ce este Artrita, în ce fel îi pot ajuta pe bolnavii de artrită tratamentele complementare și convenționale și ce puteți face ca o procedură zilnică pentru a face față acestei stări și durerii asociate cu ea. În mod alternativ, puteți urma referințele de la secțiunea „Aflați mai multe”, menționate de-a lungul cărții, pentru a învăța tot ceea ce trebuie să știți despre un anumit aspect al stării dumneavoastră.



1 Capitolul unu dezbate condițiile diferite care intră în categoria artritei, explică cât de frecventă devine artrita, care sunt grupurile cele mai afectate și analizează datele care există în momentul de față despre ceea ce cauzează artrita.

2 Capitolul doi analizează acele terapii complementare care ar putea fi de ajutor bolnavilor de artrită. Acestea includ terapii cu mișcări delicate, precum Tai Chi, care ajută la menținerea și îmbunătățirea mobilității, terapii care ajută la calmarea durerii, precum este cazul acupuncturii sau al medicinei pe bază de plante. În fiecare caz, principiul acestei terapii este detaliat și relevanța sa pentru bolnavii de artrită este explicată.







SĂ ÎNȚELEGEM CE ESTE ARTRITA

Scheletul este o structură articulată care susține corpul și îi permite să efectueze o gamă largă de mișcări – acestea sunt, la rândul lor, controlate de mușchi, tendoane și ligamente legate de oase. O articulație e locul unde oasele se întâlnesc și se freacă unul de celălalt. Corpul uman conține mai mult de 200 de articulații, dintre care cele mai importante sunt la brațe, mâini, umeri, genunchi, picioare și coloana vertebrală.

Artrita poate apărea la oricare sau chiar la mai multe dintre aceste articulații. Această stare este definită ca durere, rigiditate sau sub forma unei tumefieri a articulației sau în jurul ei, care persistă mai mult de două săptămâni. Având în vedere că există mai mult de 200 de tipuri de artrite, este ușor să înțelegem de ce aceasta îi chinuie pe atâția oameni.

Ce este artrita?

Cuvântul *artrită* înseamnă literal „articulație inflamată”. În orice caz, termenul nu se referă în mod exclusiv la inflamarea unei articulații. Artrita se poate referi la o articulație care e rănită, luxată, infectată, vătămată sau uzată.

Când oricare dintre articulațiile din corpul dumneavoastră e afectat de artrită, simțiți un disconfort și o durere considerabilă, ca urmare a nervilor din articulație, care trimit semnale de durere către creier. Buna funcționare a articulației începe să se înrăutățească în cazul unei articulații anchilozate sau îmbătrânite.

În cazul osteoartritei, cartilajul – țesutul fibros care acoperă cele două capete ale oaselor – se subțiază și începe să se fisureze. Osul de dedesubt se îngroașă și devine mai proeminent la capetele articulației, reducând din intensitatea mișcării. Fluidul din articulație se mărește, ducând la tumefiere, rigiditate și durere. Capsula care învelește articulația se alungește. În cazurile grave de osteoartrită, cartilajul se poate distruge complet, lăsând osul dezgolit. În os se pot forma depozite calcaroase de cristale, care se pot rupe și pluti în jurul fluidelor. Articulația se poate deforma pentru totdeauna.

În cazul artritei reumatoide, inflamarea începe în membrana care înconjoară articulația (sinoviala), care apoi se îngroașă și începe să ocupe spațiul din interiorul articulației. Inflamația se extinde în restul capsulei articulației și ligamentele și tendoanele care le înconjoară și le susțin se alungesc, astfel încât articulația însăși devine instabilă. Dacă inflamarea rămâne neexaminată, cartilajul din articulație se va contracta și cele două capete rămase dezgolate ale osului se vor distruge, ducând la deformare.

Articulațiile corpului variază mult în structura lor. Unele, precum sunt șoldul și umărul, permit mișcări în toate direcțiile. Altele,

precum este cotul, se mișcă numai înainte și în spate. La coloana vertebrală, vertebrele permit o mișcare independentă și mai limitată și sunt articulate fără vreo capsulă sau vreun fluid lubrifiant.

Datorită acestui lucru, discul intervertebral joacă un rol și mai important; de aceea, durerea de spate este mai răspândită și cea mai grea formă a durerilor de articulații care-i afectează pe oameni.

Tipuri de artrită

Artrita îmbracă un număr variat de forme. Cele mai răspândite tipuri sunt osteoartrita, artrita reumatoidă și guta; acestea sunt descrise detaliat la pagina 16. Câteva dintre formele mai puțin răspândite de artrită sunt descrise la paginile 26-29.

Tipurile de artrită pot fi grupate în funcție de următoarele cauze generale.

Erodarea și ruperea

Tipurile degenerative de artrită includ osteoartrita, forma cea mai des întâlnită. Articulațiile, asemenea părților mobile ale oricărei mașini, se uzează și devin mai puțin viabile, din cauza suprasolicitării și trecerii timpului. Articulațiile corpului uman pur și simplu se erodează.

Artrita poate apărea o dată cu vârsta, deoarece cartilajul se subțiază și se rupe. Alte cauze importante sunt: expunerea articulației la un efort intens, de exemplu pe terenul de sport, și presiunea exercitată asupra ei de o greutate corporală excesivă. Artrita poate apărea și când una dintre articulațiile șoldului este suprasolicitată, datorită faptului că unul dintre picioare este mai

lung decât celălalt.

Din nefericire, acest lucru este destul de răspândit în zilele noastre.

Inflamarea

În tipurile inflamatorii de artrită, dintre care cea mai des întâlnită este artrita reumatoidă, cauza inflamației este adesea necunoscută. Este posibil ca inflamația să fie declanșată de un virus. Aceasta poate determina reacția contrară a mecanismului imunitar al organismului și să perpetueze procesul inflamator chiar și în absența oricărui agent dăunător. Anchiloza spongiformă este un exemplu de artrită inflamatorie.

Disfuncții ale organismului

Cea mai răspândită dintre aceste forme de boală este guta, în cazul căreia o articulație devine inflamată, deoarece organismul nu reușește să elimine cristalele de acid uric, care se formează în interiorul articulației, cauzând dureri intense.

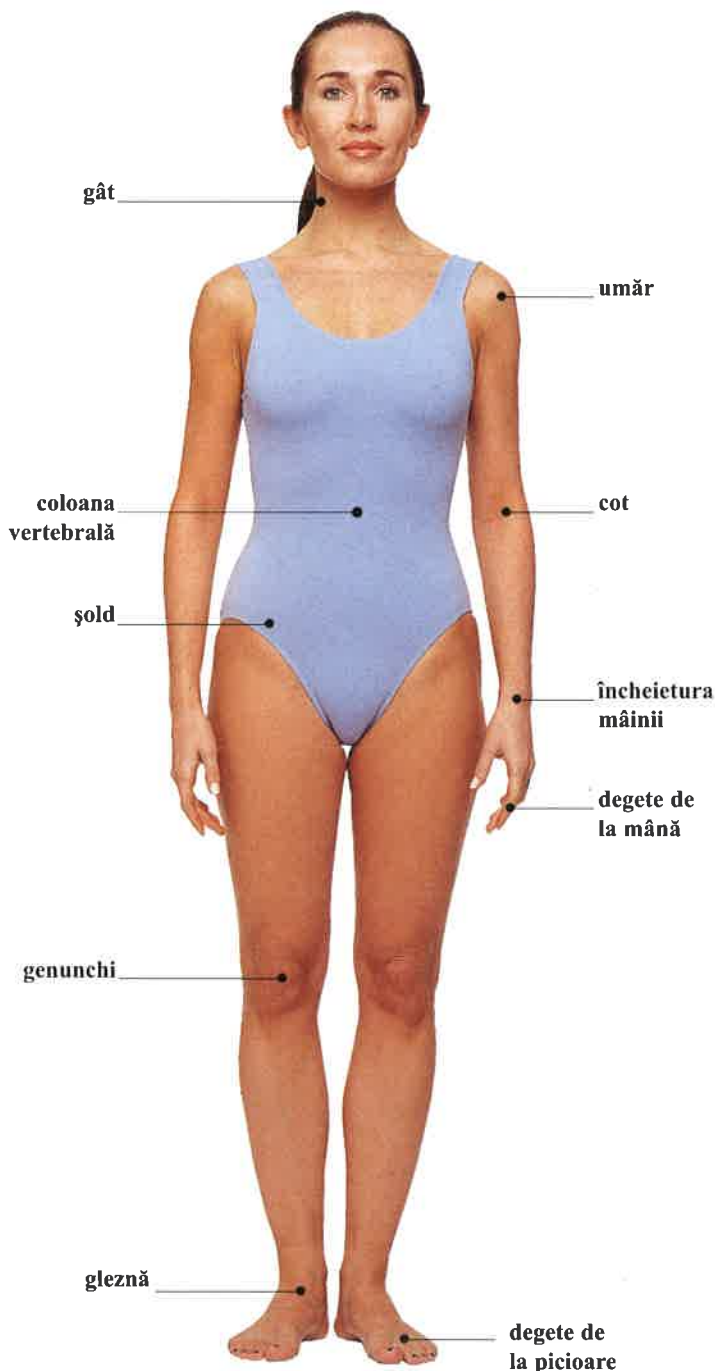
Alte tipuri

Unele tipuri de artrită reprezintă o combinație între inflamare, erodare și rupere. Artrita poate fi de asemenea cauzată de infecții bacteriale sau virale.

Aflați mai multe

Osteoartrită	16-19
Artrita reumatoidă	20-23
Guta	24-25

ARTICULAȚII AFECTATE DE ARTRITĂ



CE ESTE REUMATISMUL?

Cuvântul reumatism denumește oricare dintre cele câteva tulburări – inclusiv fibroză și reumatism polimialgic – caracterizate prin inflamarea țesuturilor de legătură, precum mușchii, articulațiile și tendoanele. Simptomele obișnuite includ durerea și rigiditatea. Unele afecțiuni, precum artrita reumatoidă, sunt o combinație între reumatism și artrită.

Cât de frecventă este artrita?

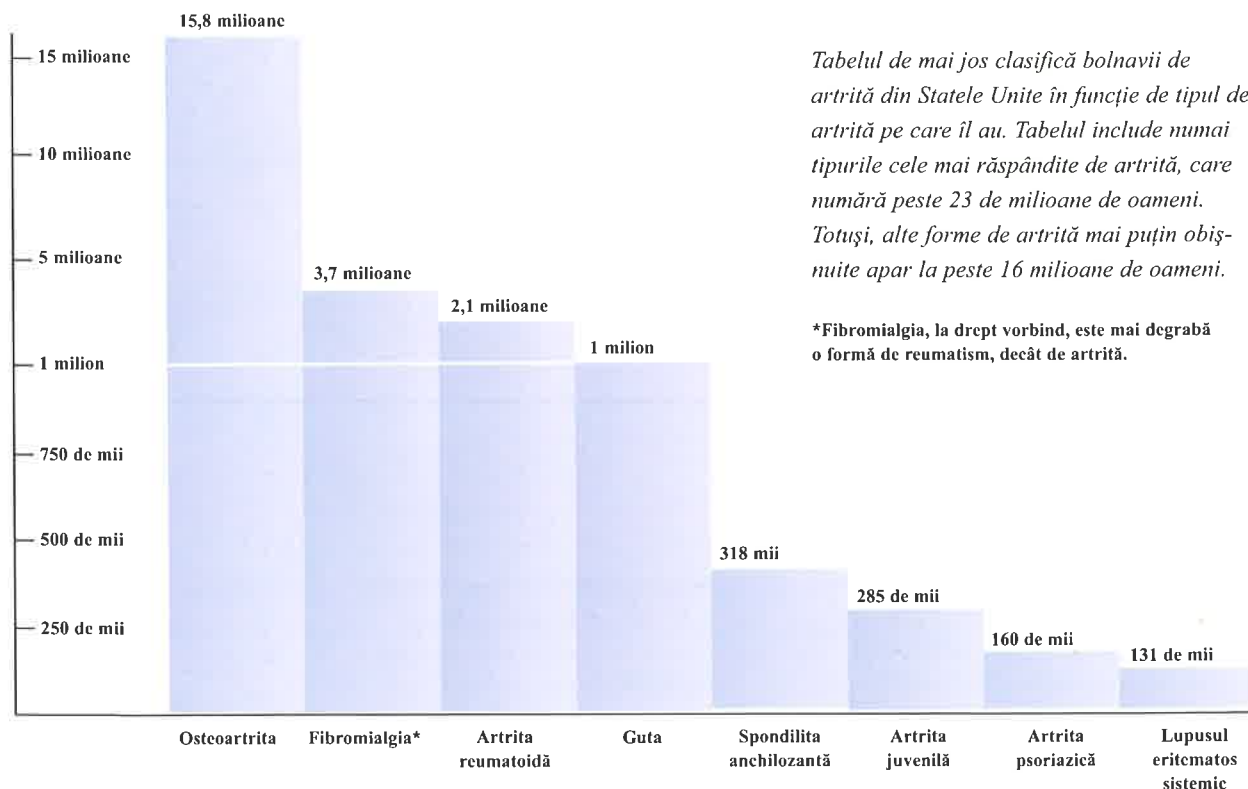
Din populația lumii, 90% este predispusă la diferite forme de artrită. Totuși, într-un număr de cazuri, artrita poate cauza puține probleme, deoarece, o dată cu înaintarea în vârstă, majoritatea oamenilor se expun unui efort fizic mai mic.

Artrita este adesea considerată drept un semn al îmbătrânirii, deși îi poate afecta pe tineri și bătrâni deopotrivă. De fapt, artrita este una dintre cele mai comune boli umane. Pentru a vă face o idee despre gradul de răspândire al artritei, este relevant următorul exemplu: în Statele Unite, 285.000 de copii suferă în fiecare zi de dureri cauzate de artrită.

Evidențele din Marea Britanie arată faptul că aproximativ 20 de milioane de oameni suferă de artrită, dintre care opt milioane își consultă doctorul în vederea unui tratament. Osteoartrita afectează 5 milioane de bolnavi dintre cei 20 de milioane de suferinzi, iar artrita reumatoidă afectează încă un milion

de indivizi. Aproximativ 15.000 de copii suferă de artrită juvenilă.

În Statele Unite, care au una dintre cele mai diverse populații etnice, circa 40 de milioane (unul din șapte) suferă de unul dintre aceste tipuri de artrită. (Se prevede ca această cifră să crească la 60 de milioane până în 2020). Dintre acestea, aproximativ 23 de milioane de femei de toate vârstele suferă de artrită. Artrita reumatoidă juvenilă afectează 61.000 de fete, reprezentând un procent de 86% din toate cazurile. În alte țări, unde astfel de statistici sunt disponibile, proporțiile acestor cazuri s-au dovedit a fi similare.



Tabelul de mai jos clasifică bolnavii de artrită din Statele Unite în funcție de tipul de artrită pe care îl au. Tabelul include numai tipurile cele mai răspândite de artrită, care numără peste 23 de milioane de oameni. Totuși, alte forme de artrită mai puțin obișnuite apar la peste 16 milioane de oameni.

**Fibromialgia, la drept vorbind, este mai degrabă o formă de reumatism, decât de artrită.*

**Aflaț mai multe**

<i>Ce este artrita?</i>	12-13
<i>Ce cauzează artrita</i>	30-37
<i>Cum să trăim cu artrita</i>	134-153

Artrita afectează oameni din toate straturile sociale – indiferent de vârstă, sex, etnie sau mediu social. Pe plan mondial, nouă din zece persoane suferă de o formă a acestei boli.

Care sunt implicațiile?

Implicațiile de ordin financiar ale serviciilor de sănătate și ale companiilor de asigurare a sănătății sunt profunde. Există de asemenea cheltuieli pentru muncitorii care își pierd banii datorită absenteismului, a producției nerentabile sau datorită schimbării locului de muncă. În fiecare an, artrita afectează economia americană cu aproximativ 54,6 miliarde de dolari în cadrul asistenței medicale, dar sunt și cheltuieli indirecte, precum absenteismul. Evident, aceasta îi afectează și pe părinți și pe bunici, pentru că nu pot să se bucure

întru totul de primii ani de viață ai copiilor. Artrita este cea mai frecventă cauză de invaliditate din lumea apuseană. Această boală restrânge activitățile de fiecare zi – precum sculatul din pat, îmbrăcatul, urcarea scărilor și chiar mersul. Artrita poate duce la o mobilitate scăzută, la pierderea locului de muncă, dezmembrarea relațiilor sociale, durere cronică, oboseală și depresie. Bolnavii afectați grav de artrită au nevoie de ajutorul îngrijitorilor sociali, care pot face curățenie sau ajuta la cumpărături, sau pot avea nevoie de îngrijire permanentă.

Osteoartrita

Osteoartrita e cea mai frecventă formă de artrită și îi afectează pe oamenii de vârstă medie și pe cei mai în vârstă. De obicei, locurile afectate sunt coloana cervicală, lombară, genunchii, șoldurile și articulațiile de la degetele de la mână. Degetul mare de la picior poate fi afectat de osteoartrită, dar aceasta nu trebuie confundată cu guta.

Aproape 70% dintre oamenii cu vârsta de peste 70 de ani prezintă semne de osteoartrită, care sunt vizibile în urma unei radiografii. Și totuși, doar jumătate dintre aceștia prezintă simptomele bolii. Pe lângă faptul că aceasta aparține la articulațiile îmbătrânite, osteoartrita mai poate apărea și la articulații lezate sau care au fost supuse unui efort îndelungat și la articulațiile care au fost afectate de infecții

anterioare și artrite inflamatorii. Oamenii care suferă de osteoartrită resimt durere și funcția articulațiilor afectate se pierde.

Din ce cauză apare osteoartrita?

Osteoartrita rezultă din degradarea treptată a cartilajului, care învâluie și tamponează articulația afectată. Cartilajul sănătos care aco-



DISCURI ȘI VERTEBRE

Coloana vertebrală este formată dintr-o grupare osoasă cu denumirea de vertebre, care sunt poziționate una deasupra celeilalte. Între vertebre se găsește un cartilaj interosos. Coloana vertebrală este o lungă coloană mediană și posterioară. Coloana vertebrală (din stânga) are o curbă laterală proeminentă, sau scolioză, și mai prezintă și semne avansate de osteoartrită. Scolioza poate apărea la persoanele care au un picior mai scurt decât celălalt sau în cazurile când durerea de spate sau de picioare îl face pe individ să se aplece într-o parte. Pe lângă o subțiere a cartilajului interosos, osteoartrita se distinge prin formarea unor proeminențe osoase, sau osteofite, care pot apărea ca o punte de legătură între vertebrele adiacente. (Acestea sunt vizibile la această radiografie în partea stângă a celor cinci vertebre posterioare.)

peră capătul osului unei articulații este, în mod normal, foarte fin, puternic și flexibil. Dar, în cazul osteoartritei, se formează în cartilaj găuri sfărâmicioase și aspre. Există multe cauze care determină distrugerea cartilajului.

Stratul subțire al cartilajului de la capătul oaselor acționează ca un amortizor și ajută la mobilitatea articulației. Articulația e înconjurată de o membrană denumită sinovială, care are multe vase de sânge și capilare. La articulațiile sănătoase, sinoviala hrănește și protejează articulația. Ea produce un fluid – cunoscut și sub numele de lichid sinovial – care lubrifică articulația.

În vreme ce cartilajul se uzează, osul de dedesubt se îngroașă și crește în afară, mărind astfel articulația. Acesta poate, de asemenea, crea stimuli la capetele articulației – aceștia sunt cunoscuți sub denumirea de osteofite. Acești stimuli dau aspectul mâinilor noduroase, vizibile la oamenii în vârstă, suferinzi de osteoartrită.

Osteoartrita se dezvoltă pe parcursul mai multor ani și se formează de obicei o dată la o articulație – cel mai adesea este vorba de o articulație asupra căreia se exercită o greutate. La anumiți oameni, aceasta produce mai mult decât o simplă rigiditate, iar la alții, boala poate cauza un disconfort considerabil și chiar invaliditate.

Este aceasta ereditară?

Unele tipuri de osteoartrită sunt cunoscute ca fiind ereditare, incluzând și forma ei obișnuită, care cauzează o mărire a articulației de la primul deget de la mână – aceste excrescențe sunt cunoscute sub denumirea de nodulii lui Heberden, după numele doctorului britanic care le-a identificat prima dată. Aici s-a găsit o anomalie genetică specifică, care poate fi transmisă în special de la mamă la fiică. Această anomalie determină o schimbare în unul dintre aminoacizi (construcția grupării fundamentale a tuturor proteinelor), ducând

la deteriorarea prematură a cartilajului. Există cercetări curente care își îndreaptă atenția asupra acestei anomalii, precum și asupra noilor metode de studiere a celulelor, a proprietăților și funcției cartilajului.

Aflați mai multe

Osteoartrita 18-19

Ce cauzează osteoartrita? 30-37



În acest caz grav de artrită la genunchi, radiografia indică faptul că s-a erodat cartilajul de la genunchi, sau femurul (din partea superioară) și tibia (din partea inferioară). Este de asemenea posibil ca însuși osul să înceapă să se erodeze; în acest caz, un fragment osos (din partea stângă a femurului) pare să se fi rupt.

Osteoartrita

Primele semne și simptome ale osteoartritei variază în frecvență și gravitate, în funcție de stadiul la care a ajuns această afecțiune.

În stadiul incipient al bolii, bolnavii resimt o durere după mobilizare și durerea se înrăutățește o dată cu trecerea zilei. Totuși, pentru început, durerea, rigiditatea și o mobilitate scăzută reprezintă indicii că osteoartrita vă va face probleme din când în când și se va ameliora o dată cu odihna.

Exercițiul și starea de umezeală pot agrava starea sănătății dumneavoastră.

Articulația afectată poate face zgomot, se pot auzi pocănituri sau un scârțâit ușor –

această stare e cunoscută sub denumirea de pârâit. Acest lucru se întâmplă deoarece cartilajul care tamponează osul din interiorul articulației se înăsprește o dată cu distrugerea lui și nu se mai mișcă așa ușor și silențios ca înainte. În plus, se poate observa o tumefiere. Există două tipuri fundamentale de tumefiere: osoasă (de exemplu la articulația degetului mare de la picior) și fluidă (care poate fi remarcată la genunchi și la glezne).

În funcție de gradul de avansare al acestei condiții, articulația afectată poate deveni dureroasă chiar și la un efort minim, dar și când aceasta e odihnită sau în timpul nopții.

PREZENTARE DE CAZ



Catherine suferă de osteoartrită dar au trecut mai mulți ani până i s-a pus un diagnostic corect: „Am croit multe haine, am cusut mult. Îmi amintesc că la 40 de ani, degetele mele nu mai erau așa agile ca înainte și, din când în când, degetul arătător de la mâna dreaptă devenea mai rigid și făcea un zgomot la îndoire. Atunci nu i-am dat prea multă importanță – eram ocupată tot timpul cu treburile gospodărești, cu afacerile

sofului meu și cu copiii.

Oricum, când aveam peste 50 de ani, am început să am probleme cu șoldul și coloana lombară. Întotdeauna am purtat pantofi cu tocuri și acum mi s-a spus că, datorită acestui lucru, am șoldul foarte scos în relief. Acest lucru a însemnat o presiune exercitată asupra ambelor articulații ale șoldului, precum și asupra celor de la genunchi.

La vârsta de 60 de ani am început să fiu răpusă de boală, ocazional. O asemenea cădere este foarte tulburătoare. Mi-am consultat doctorul și mi-a confirmat faptul că este vorba de osteoartrită.

Știu că sufăr de osteoartrită la mai multe articulații. Acest lucru însă nu mă oprește să fac ceea ce vreau, dar știu că nu trebuie să mă obosesc prea tare și-mi este greu să stau în picioare pentru un timp îndelungat, așa că încerc să evit acest lucru. Dacă am avut o zi foarte energică, ziua următoare mă odihnesc și asta se pare că mă ajută. Cred că sunt norocoasă că mâinile mele nu au acel aspect îngrozitor specific artritei.”



Aflați mai multe

Alegerea unei terapii	
complementare	42-43
Scăderea în greutate	116-117

O radiografie a unor mâini artritice indică o deformare a primelor articulații ale degetelor, și anume a celor care sunt mai aproape de palmă. Majoritatea încheieturilor de la ambele mâini prezintă semne de eroziune. Articulațiile care sunt cele mai apropiate de unghii sunt de asemenea frecvent afectate de osteoartrită.

Osteoartrita poate de asemenea determina schimbarea formei sau mărimii oaselor. Se pot forma excrescențe și articulațiile pot avea un aspect noduros.

În general, rigiditatea unei articulații se localizează într-o anumită zonă și durează un timp scurt, deși poate exista o ușoară sensibilitate în zona articulației afectate.

Care sunt articulațiile afectate?

Articulațiile cele mai des afectate de osteoartrită sunt :

- La mâini, în special la articulațiile de la degete. Deși poate apărea și la bărbați, osteoartrita de la mâini este de zece ori mai des întâlnită la femei.
- La genunchi, unde se poate resimți durere și o ușoară sensibilitate.
- La șolduri, unde se poate resimți o durere în stîngie sau în coapsa interioară, precum și o durere la fese sau la genunchi. Se poate descoperi că mișcarea șoldului este limitată,

mai ales mișcările ondulatorii. Osteoartrita, localizată la șold, îi afectează pe bărbați și pe femei în egală măsură.

- Picioarele, mai ales la degetul mare de la picior.
- La coloana vertebrală, cel mai frecvent este afectată zona lombară, dar și vertebrele cervicale, boală care este adesea numită spondiloză.

Dacă vă considerați suspect de osteoartrită și mai ales dacă unul din părinți a suferit de această boală, este important să vă consultați medicul, pentru a vă stabili un diagnostic. De obicei, doctorii stabilesc diagnosticul în urma unei examinări fizice și prin anamneză, precum și în urma descrierii simptomelor. Radiografiile sunt folosite pentru a confirma diagnosticul.

Cu cât este stabilit un diagnostic mai devreme, cu atât sunt mai mari șansele dumneavoastră de a vă menține mobilitatea și de a controla durerea.

Artrita reumatoidă

Cartilajul care acoperă capătul femurului a fost distrus în mare parte; au rămas doar unele părți de cartilaj moale, sănătos.



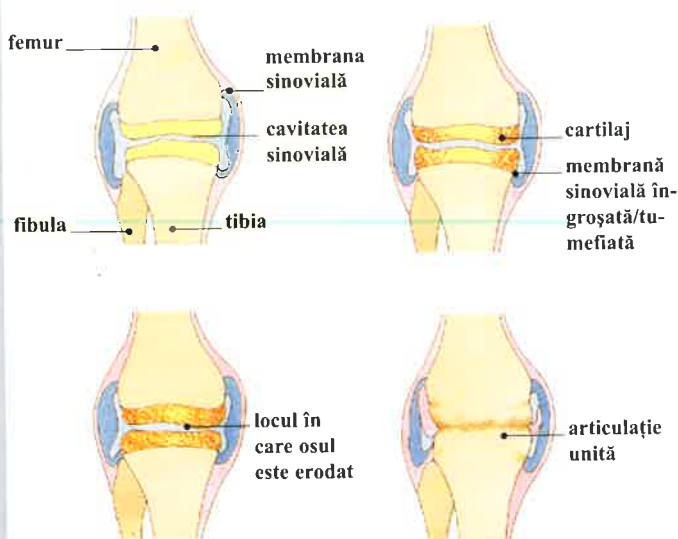
Arrtrita reumatoidă este cea mai comună formă de artrită, după osteoartrită. Probabilitatea de a afecta femeile este de două ori sau de trei ori mai mare decât la bărbați și, de obicei, apare la persoanele care au între 25 și 50 de ani. Artrita reumatoidă, spre deosebire de uzura pe care o prezintă osteoartrita, este o boală inflamatorie a sistemului imunitar, care afectează articulațiile și alte țesuturi.

Primele simptome ale artritei reumatoide sunt întepenirea și durerile de articulație. Alte simptome includ inflamarea articulațiilor, lipsa de apetit, febră slabă, oboseală extremă și o stare generală alterată. În plus, pot apărea noduli sub piele, în jurul cotului și la degete.

În cazul artritei reumatoide, inflamarea începe cu membrana sinovială, care se află de-a lungul articulațiilor; la rândul său, aceasta duce la tumefierea sau efuziunea spațiului dintre articulații și distrugerea osului (eroziune). Mai poate fi și inflamarea tendoanelor, cunoscută sub numele de tenosinovită, care îl face pe cel afectat să se simtă bolnav și obosit.

Nu se cunoaște cauza artritei reumatoide. Este mult mai deranjantă și mai supărătoare decât osteoartrita, atât pe perioadă scurtă, cât și pe perioadă lungă. Se poate manifesta la orice vârstă, inclusiv în copilărie, dar cele mai frecvente cazuri apar în tinerețe și la vârsta medie. Artrita reumatoidă afectează oamenii de orice rasă, trăind în orice condiții climatice, dar boala este mai gravă în țările din nordul Europei, decât în alte părți ale lumii.

Persoanele care contractează artrita reumatoidă pot să aibă un singur atac puternic, care persistă mai multe luni sau chiar o perioadă mai lungă, dar care dispare probabil și nu mai apare niciodată. Boala poate și să conti-



ARTRITA REUMATOIDĂ

În cazul unei articulații sănătoase a genunchiului (sus, extrema stângă) oasele sunt acoperite cu cartilaj și articulația este lubrifiată de lichidul sinovial. În cazul artritei reumatoide, cartilajul se subțiază și membrana sinovială se tumefiază și se inflamează (stânga, sus). Pe măsură ce aceeași stare evoluează, inflamația dăunează cartilajului (stânga, jos). În cazurile grave, cartilajul devine într-atât de subțire, încât oasele sunt afectate sau chiar se unesc (stânga, jos).

nue de-a lungul întregii vieți, atunci când este catalogată drept cronică.

Doar într-un număr redus de cazuri, boala persistă până la punctul în care duce la invaliditate acută.

Artrita reumatoidă cauzează deformități ale

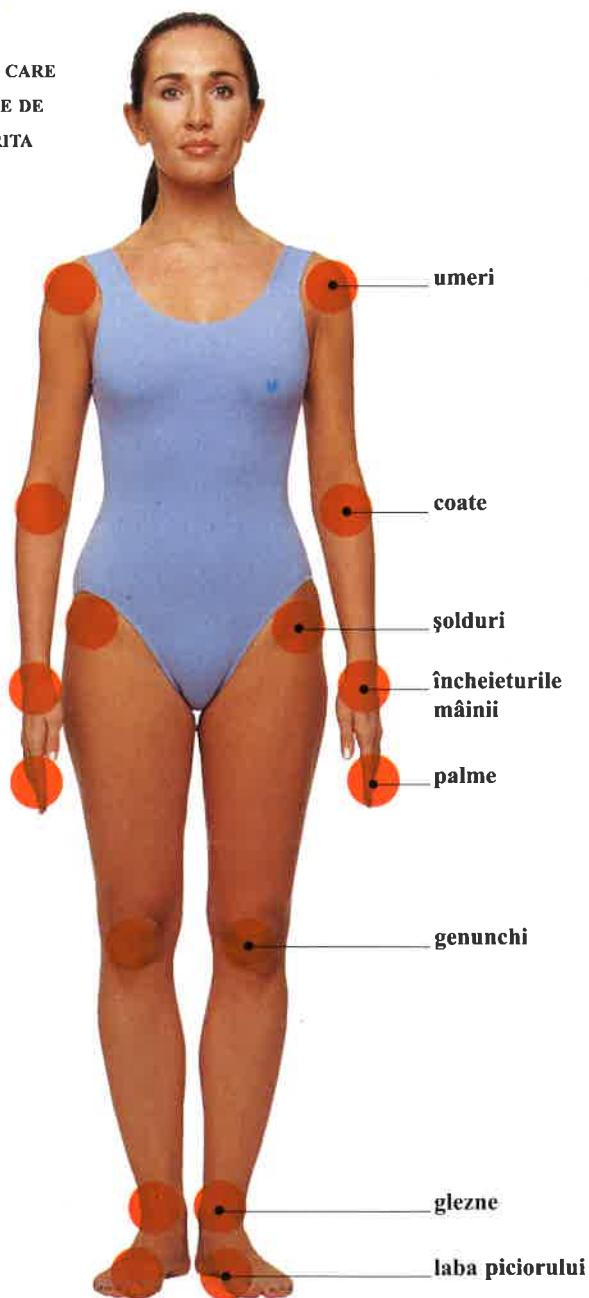
mâinilor, datorită cărora degetele se îndepărtează de degetul mare. De obicei, dar nu invariabil, această formă de artrită afectează simetric ambele părți ale corpului. Artrita reumatoidă afectează uneori și maxilarele și rareori gâtul.

Aflați mai multe

Artrita reumatoidă	22-23
Ce cauzează artrita?	30-37

ARTICULAȚIILE CARE POT FI AFECTATE DE OBICEI DE ARTRITA REUMATOIDĂ

gât



Artrita reumatoidă

Artrita reumatoidă și alte forme de artrită inflamatorie sunt boli sistematice care afectează întregul corp, deși, de fapt, articulațiile sunt cel mai frecvent afectate. Alte zone afectate includ ochii, glandele, gura și vasele de sânge. În cazurile grave, poate cauza afecțiuni permanente ale țesutului și ale cartilajului articulațiilor și, în cele din urmă, poate să deformeze și chiar să distrugă articulațiile.

La unele persoane, numai una sau două articulații sunt afectate. La alții, boala este mai extinsă și mai activă. Aproximativ 30% dintre persoanele care contractează artrita reumatoidă par să-și revină complet în câțiva ani.

Circa 65% continuă să aibă dureri ale articulațiilor, tumefieri și umflături bruște, iar aproximativ 5% sunt serios afectați de boală și în mare parte invalizi.

Dacă aveți articulații dureroase și tumefiate, ar trebui să consultați medicul fără întârziere. Confirmarea diagnosticului se face cu ajutorul razelor X și al analizelor de sânge, care pot detecta prezența inflamației. S-ar putea ca medicul dumneavoastră să vă trimită la un reumatolog, în vederea instituirii unui tratament de specialitate.

Nu trebuie să disperați în cazul unei artrite reumatoide. Chiar unele dintre persoanele care au artrită reumatoidă în stare gravă văd

PREZENTARE DE CAZ

Caroline avea 28 de ani când a fost diagnosticată că ar avea artrită reumatoidă, acum aproape 20 de ani.

„Observasem de câtva timp că, de câte ori jucam tenis sau vâsleam, unele încheieturi mă dureau foarte tare. Este greu de descris cât de dureros poate fi și cât de misterios pare când începe și când se termină. Știu că, dacă mă supăr, poate fi mai rău, dar nu se datorează întotdeauna stresului. Uneori apare fără vreun motiv anume.

Când doctorul mi-a spus pentru prima dată care era problema, am crezut că acesta era sfârșitul vieții mele.

Mă și vedeam invalidă, într-un scaun cu rotile, neputincioasă și incapabilă să fac ceva singură. Am crezut că nu voi putea avea copii și că, în fond, viața mea nu merita trăită.

Nu a fost atât de rău pe cât am crezut. Acum am abandonat tenisul și vâslitul – dar pot să înot atunci când

boala nu este într-o fază acută. Și am doi copii minunați – a fost greu când eram însărcinată, pentru că încheieturile mele se aflau sub o presiune mult mai mare decât înainte. Și nu puteam lua unele medicamente pe care le luasem înainte de a fi însărcinată.

Au fost perioade când am fost complet redusă la neputință – și, într-un fel, în acele perioade, cele mai mari temeri ale mele s-au adevărit. Uneori, durerea era aproape de nesuportat.

Luam toate medicamentele prescrise de medic și uneori mergeam la aromoterapist, care oferea o oarecare ușurare. Am încercat și alte terapii complementare, dar nici una nu a funcționat la fel de bine ca aromaterapia.

În prezent, teama mea cea mai mare nu este pentru mine, ci pentru cele două fiice ale mele. Există un anumit risc, datorită factorului genetic – și nu pot suporta ideea că vreuna dintre ele ar putea avea această boală.”



că se simt mai bine fără vreun motiv aparent. Bolnavul poate trece prin lungi perioade de timp, fără a manifesta vreun simptom. Absența sau atenuarea simptomelor poate dura zile, luni sau chiar ani.

Medicii folosesc pentru a da un diagnostic pozitiv următoarele criterii:

- Prezența artritei de mai mult de șase săptămâni.
- Înțepeniri prelungite ale încheieturilor dimineața.
- Prezența nodulilor caracteristici sub piele.
- Eroziunea articulațiilor, vizualizată cu raze X.
- Analize pozitive ale sângelui, legate de prezența unui anticorp cunoscut ca factor reumatoid. Totuși, 25% dintre persoanele care au artrită reumatoidă nu au acest factor, iar unele persoane care au acest factor nu au artrită reumatoidă.

Artrita juvenilă

Cunoscută și sub numele de boala lui Still, artrita afectează un copil dintr-o mie, în fiecare an. Majoritatea copiilor care suferă de artrită au ceea ce este cunoscut sub numele de artrită acută reactivă, care este o consecință a unei infecții virale sau bacteriale. Acest tip dispăre de obicei în câteva săptămâni sau luni.

Artrita reumatoidă juvenilă (ARJ) este tipul cel mai comun de artrită persistentă și durează câteva luni sau câțiva ani. Există trei tipuri principale de ARJ.

ARJ pauciarticulară

Aceasta se definește prin faptul că, la începutul bolii, sunt implicate mai puțin de patru articulații. Poate începe cu un genunchi sau cu o gleznă tumefiată, care apare fără vreo rană sau vreo explicație. S-ar putea să nu fie asociată cu durere. Adesea, această formă este ușoară și poate fi tratată cu medicamente non-steroidale slabe.

ARJ pauciarticulară poate cauza două probleme importante. Copilul poate suferi o inflamație a ochiului, care, dacă nu este tratată, poate duce la mărirea dioptriei și la distrugerea permanentă a vederii sau chiar la orbire. Deoarece afecțiunea la ochi este mai des întâlnită la copiii care au rezultate pozitive la analizele anticorpilor antinucleari (ANA), acești copii trebuie să fie examinați de un oftalmolog, din 3 în 3 luni. Toți ceilalți copii care suferă de ARJ trebuie să fie examinați la ochi din 6 în 6 luni.

A doua complicație datorată ARJ este că poate provoca o creștere a oaselor picioarelor în proporții diferite, asa încât un picior poate fi mai lung decât celălalt, ducând la șchiopătare. Șchiopătarea dăunează genunchiului și șoldului, ducând la artrita prematură, datorită „uzurii” articulațiilor, până ce ajunge la vârsta adultă. Această evoluție ar trebui prevenită dacă este posibil.

ARJ poliarticulară

Acest tip de artrită implică patru sau mai multe articulații, încă de la începutul bolii. De obicei, se accentuează în timp, dar poate fi tratată cu succes cu medicamente steroidale antiinflamatorii și, în cazurile grave, cu injecții cu săruri de aur sau cu medicamente ca sulfasalazina sau metotrexat.

Atacul sistemic al ARJ

Această formă mai severă și mai supărătoare de ARJ începe cu febră mare și cu erupții pe piele. Puseurile de febră au loc, de obicei, o dată sau de două ori pe zi, iar apoi totul revine la normal. Acest tip de ARJ poate afecta organele interne.

Cu un tratament rapid și potrivit, majoritatea copiilor se însănătoșesc cu timpul. Chiar și în cazurile mai grave, dacă sunt tratați corespunzător, copiii ar trebui să reușească să evite dependența de un scaun cu roțile.

Aflați mai multe

Terapia prin

medicamente

110-115



Deoarece artrita este deseori considerată o boală a bătrânilor, ea poate să nu fie diagnosticată imediat la un copil. Dar un diagnostic prompt este important pentru un tratament al bolii cu rezultate bune.

Guta

Guta afectează mai mult bărbații decât femeile. În cele mai multe cazuri, ea afectează articulația degetului mare de la picior. În esență, guta este rezultatul unei disfuncționalități a reacțiilor chimice interne – este cauzată de cristalele de acid uric din articulații.

Acidul uric se formează datorită scăderii elementelor chimice, numite baze purinice, care derivă din materialul genetic al celulelor. În mod normal este excretat prin urină. Dacă se produce un exces de acid uric, acesta se acumulează și formează mici cristale la nivelul articulațiilor și în altă parte. Dacă aceste cristale intră în spațiul articulațiilor, cauzează inflamații, tumefieri și dureri puternice. Această stare este cunoscută sub denumirea de gută.

În general, guta afectează degetul mare al plicionului, dar poate afecta și alte articulații: gleznele, genunchii, palmele, încheieturile

mâinilor și coatele. De asemenea, ea poate afecta lobul urechilor, palmele și labele picioarelor, unde acidul uric se poate cristaliza în forma unor umflături mici, rigide și albe, numite tofi.

Articulația afectată începe să doară, apoi se umflă rapid, devine roșie, foarte caldă și extrem de dureroasă. Atacul durează de obicei câteva zile, apoi dispare, iar articulația revine încet la normal.

Guta afectează de patru ori mai mulți bărbați decât femei. În cazul femeilor, guta le afectează de obicei la menopauză, când femeile dispun de o mai mică protecție naturală împotriva bolilor. Guta este o boală controlabilă (deși incurabilă), dar dacă este netratată, poate cauza o artrită care duce la infirmitate, la tensiune mărită și la afecțiuni ale rinichilor, care, în cele din urmă, pot deveni fatale.

Unii oameni sunt mai susceptibili în fața gutei decât alții. La unele persoane, metabolismul manevrează acidul uric în mod natural. Alte cauze includ infecții, răni, antibiotice, diuretice (tablete administrate pe cale bucală), aspirină și diete stricte. Opus credinței populare, ingerarea de mâncăruri și băuturi joacă un rol redus în cazul acestei boli.

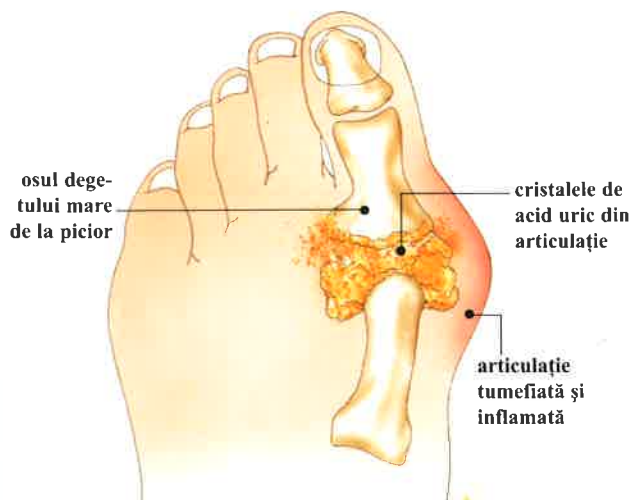
Guta poate fi extrem de dureroasă și ar trebui luată în serios întotdeauna, în ciuda reputației sale că ar fi „boala regilor“. Este important să se facă un diagnostic complet: deși simptomele sale se pot asemăna cu alte feluri de artrită, tratamentul pentru gută este specific.

Tratarea gutei

Există trei abordări ale acestui tratament. Primul este focalizat pe durere. Al doilea

CUM EVOLUEAZĂ GUTA

Dacă organismul produce prea mult acid uric sau dacă nu îl secretă, surplusul de acid este reținut în jurul articulațiilor, sub formă de cristale. Aceste depuneri, numite tofi, se pot simți prin piele ca niște umflături mici și rigide și pot cauza inflamarea și tumefierea.





SIMPTOME

Zona inflamată și înroșită de la baza degetului mare de la picior (stânga) este tipică gutei. Inflamația este cauzată de cristalele de acid uric din zonele cu fluid din jurul articulației, de obicei la articulația degetului de la picior.

Aflați mai multe

Terapia prin medicamente 110-115

Tratarea durerii 136-139

Regimul alimentar 142-147

este tratament pentru inflamare, cu o serie de medicamente antiinflamatorii. Sunteți sfătuiți să vă odihniți mult, să beți mai multe lichide, mai ales apă, și să reduceți cât mai mult carnea roșie și alcoolul. Al treilea tratament implică o combinație de medicamente, pe care va trebui să le luați toată viața.

Primul medicament mărește excreția de acid uric prin intermediul rinichilor (ceea ce presupune, desigur, necesitatea de a bea cât mai multe lichide), iar cel de-al doilea medicament reduce cantitatea de acid uric produs în primul rând de corp.

S-ar putea să fiți sfătuit să limitați și ingestia de mâncăruri bogate în baze purinice, alimentele semipreparate, care pot duce la creșterea cantității de acid uric din sânge. Alimentele bogate în baze purinice includ crustaceele, peștele gras și fasolea uscată.

Cel mai important lucru este să nu luați calmante/analgezice dacă credeți că aveți gută, cu excepția celor prescrise de medic.

Aspirina, de exemplu, poate să încetinească excreția de acid uric din organism, agravând astfel boala.

Pseudoguta

Aceasta este o formă de artrită cauzată de depunerea cristalelor de calciu – mai degrabă decât de cristalele de acid uric care provoacă gută – în articulații. Pseudoguta se referă la atacuri ale inflamării articulațiilor, asemănătoare cu cele de gută, care apar la multe persoane care suferă de această boală. Depune-

rile de cristale de calciu, care se află în cartilajul articulațiilor, pot fi vizualizate prin analize ale articulației afectate cu raze X.

Pseudoguta este cauzată de depunerile de cristale formate din calciu și pirofosfat în țesuturile corpului, mai ales în cartilaj. Se crede că o acumulare de pirofosfați în cartilaj duce la formarea cristalelor. Pirofosfatul este un fel de acid produs de țesuturile articulațiilor. În majoritatea cazurilor, cristalele se formează fără vreun motiv anume. Pseudoguta are tendința de a fi moștenită în familie, la fel ca și gută.

Atacurile acute de pseudogută apar adesea la articulațiile genunchiului și bolnavul poate fi redus la neputință, săptămâni întregi. Pseudoguta nu este la fel de serioasă (nici la fel de dureroasă) ca și gută și nu este nocivă dacă cristalele nu se mișcă. Dacă se întâmplă acest lucru, ele pot cauza inflamarea articulațiilor. Aceasta este adesea tratată cu medicamente antiinflamatorii sau prin scoaterea fluidului care conține cristalele, cu o seringă. Pseudoguta poate cauza dureri și afecțiuni pe termen lung numai dacă tratamentul este neglijat.

Ca și gută, pseudoguta poate fi controlată, dar este incurabilă. Astfel, stabilirea unui diagnostic corect, pentru a se evita confuzia cu gută, reprezintă etapa cea mai importantă în acest caz.

Consumul excesiv de mâncăruri grase, cum ar fi carnea roșie și băuturile alcoolice, inclusiv vinul roșu, pot cauza gută.



Alte tipuri de artrită

Formele cele mai puțin comune ale cazurilor de artrită includ spondilita anchilozantă, lupusul, artrita psoriazică, artrita infecțioasă, artrita septică, sindromul Sjögren, fibromialgia și polimialgia reumatică. De asemenea, există un număr de sindromuri reumatice, asociate cu infecția cu HIV.

La unele forme de artrită inflamatorie, așa-numitul anticorp reumatic – cel care indică prezența artritei reumatoide – nu se află în serul din sânge.

Aceste forme sunt cunoscute generic ca artrita seronegativă și includ spondilita anchilozantă, sindromul Reiter, artrita psoriazică și artrita, în cazul căreia o infecție este urmată de artrită.

Spondilita anchilozantă, care afectează o persoană dintr-o mie, este o boală dureroasă și progresivă a vertebrelor coloanei vertebrale. Ca rezultat al inflamării, se formează

un țesut cicatrizat în spațiul dintre vertebre, rigidizând articulațiile. Acest țesut se poate transforma în os, astfel încât, atunci când inflamația dispare, ea lasă depuneri osoase pe marginile vertebrelor. Osul se poate dezvolta de pe marginile vertebrelor și se pot uni. Dacă nu este tratată din timp, aceasta poate cauza deformări grave ale coloanei, iar bolnavul nu poate sta decât aplecat, abia putând să privească în sus.

Spondilita anchilozantă îi afectează mai mult pe bărbați, decât pe femei. Bărbații tineri pot fi afectați de această boală între 17 și

PREZENTARE DE CAZ



Andy, care are 52 de ani, a fost diagnosticat ca suferind de spondilita anchilozantă când avea doar 30 de ani.

„Jucam golf la competițiile standard. Am început să joc și squash, care îmi plăcea foarte mult. Jucam de mai multe ori pe săptămână. Totuși, cu timpul, găseam că îmi este din ce în ce mai greu să îmi mențin standardul la squash.

Abandonasem deja golful, deoarece oscilațiile nu mai îmi permiteau acest lucru.

Un coleg fusese diagnosticat cu spondilita anchilozantă și s-a gândit că poate am și eu. Nu fusese niciodată înscris la un medic și nu voiam să mi se spună că este ceva în neregulă cu spatele meu. Voiam doar să pot continua să joc squash.

Am aflat că trebuia să fac rezervare pentru meciurile de squash, după-amiaza sau seara, ca să pot să îmi fac încălzirea. Am observat că spatele meu era din ce în ce mai rău dimineața.

Când m-am apropiat de vârsta de 50 de ani, nu mai puteam să joc și am văzut că, departe de un joc bun de squash care să-mi dea mobilitatea pe care o aveam, spatele meu era mai rău, astfel încât sufeream puternic a doua zi.

Acum doi ani-am mers să consult un chiropractician și acesta mi-a spus că toate vertebrele mi se uniseră. Deoarece aceasta se întâmplase deja, tratamentul pe care mi l-a dat nu mi-a ajutat prea mult. Ceea ce ajută într-adevăr sunt plimbările într-un ritm constant și sauna cu masaj. Nimic prea dificil!”



Aflați mai multe

Artrita reumatoidă	20-23
Alte tipuri de artrită	28-29
Factorul genetic	32

Înotul este un excelent exercițiu care previne îngrășarea și îmbunătățește mobilitatea unui bolnav de artrită. Totuși, persoanele care au artrită nu trebuie să evite toate activitățile lipsite de impact: mersul agil și alergarea sunt amândouă indicate.

27 de ani, cel mai frecvent în jurul vârstei de 20 de ani. Un factor genetic puternic este legat de un tip de țesuturi numit HLA 827. Totuși, nu toți purtătorii acestei gene suferă de această boală.

Simptome

Spondilita anchilozantă începe cu o durere persistentă de spate și cu înțepeniri ale spatelui dimineața, care tind să se atenueze datorită mișcării din timpul zilei. Simptomele pot include și oboseala cronică și slăbirea. Pot apărea și dureri ale pieptului și coastelor, îngreunând respirația. Durerea la fese și în spatetele coapselor, gleznele tumefiate și înmuierea oaselor de la călcâi pot rezulta, de asemenea.

Această stare ar trebui tratată rapid, pentru a evita înțepenirea coloanei. Analizele de sânge și razele X sunt folosite pentru a da un diagnostic definitiv.

O complicație relativ rară este irita sau uveita, caracterizată prin ochi înroșiți și dureri. Pentru a preveni eventualele afecțiuni mai grave, mergeți la spital fără întârziere, dacă vi se întâmplă acest lucru.

Tratament

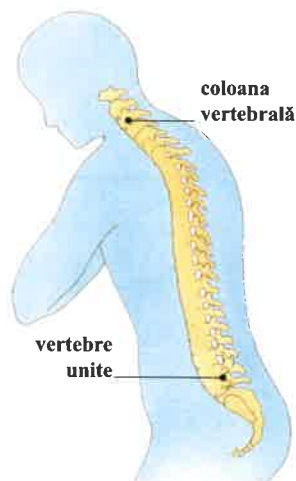
Nu există vindecare pentru spondilita anchilozantă, deși îi puteți încetini evoluția prin

mobilitate și vă puteți ușura durerea prin aplicarea a ceva fierbinte pe zona dureroasă. Băi fierbinți, sticle cu apă fierbinte sau o pernă electrică, împreună cu un pat tare vă vor fi de ajutor. Exercițiile regulate sunt importante, dacă sunt recomandate de fizioterapeut, astfel încât, chiar dacă are loc fuziunea vertebrelor, acestea fuzionează drept și nu curbat.

Când lucrați la birou, schimbați-vă des poziția, ca să nu țineți coloana în aceeași poziție mult timp.

OASELE UNITE

Pe măsură ce spondilita anchilozantă progresează, articulațiile coloanei vertebrale se unesc, formând un singur os continuu, producând o coloană rigidă. În același timp, discurile și ligamentele se întăresc, restricționând apoi mobilitatea. În această etapă, această afecțiune se mai poate numi „coloana de bambus”.



Alte tipuri de artrită

Lupusul eritematos sistemic

Adesea cunoscut ca lupus sau SLE, această boală este o tulburare autoimună sistemică, care produce o boală inflamatorie cronică, afectând toate organele din corp. Trei sau patru din 100.000 de oameni suferă de această boală, care este mai frecventă la populațiile afro-caraibiene și unele populații asiatice, decât la cele caucaziene. Lupusul eritematos sistemic are o probabilitate de nouă ori mai mare de a afecta femeile, decât bărbații.

În cazul lupusului, sistemul imunitar atacă țesuturile sănătoase din organism. Acest lucru cauzează probleme în toate sistemele din corp. Simptomele pot include: febră, disconfort, scădere în greutate, erupții pe piele, dureri ale articulațiilor, probleme de respirație, afecțiuni ale rinichilor și probleme gastro-intestinale, pe lângă cele psihologice.

Multe medicamente folosite în tratarea lupusului opresc funcționarea sistemului imunitar, expunând pacientul la un risc mărit de infecție. Lupusul poate fi cauzat de o infecție sau de un virus, prin expunerea la soare sau datorită anumitor medicamente.

Artrita psoriazică

Artrita poate fi asociată cu psoriazisul. Artrita psoriazică este o inflamație a articulațiilor la persoanele care au deja psoriazis, sau la cei care vor putea avea psoriazis în viitor.

Psoriazisul este o boală care face ca pielea și unghiile să fie moi și zgrunțuroase, fapt care afectează aproximativ una din 50 de persoane. Dintre cei care au psoriazis, cam o persoană din zece va suferi de artrită asociată. Această stare le poate afecta pe persoanele de toate vârstele, iar femeile și bărbații sunt afectați în egală măsură.

Inflamația dureroasă în zonele osoase în care sunt atașate ligamente și tendoane, la călcâie, de exemplu, este și ea asociată cu artrita psoriazică.



Lupusul eritematos sistemic poate cauza o erupție cu pete roșii pe piele. Erupția, la fel ca și boala, apare și dispare.



Erupția lupus poate fi cauzată și de expunerea îndelungată la soare. Folosiți o cremă de soare cu un SPF de 15 sau mai mult, folosiți o pălărie cu boruri și stați la umbră cât mai mult posibil, mai ales în perioada cea mai caldă a zilei.

Artrita infecțioasă

Artrita poate fi cauzată de diverse infecții virotice, în special de rubeolă (pojarul german). De obicei, această formă de artrită este vindecabilă, cu condiția ca ea să fie tratată urgent. Totuși, fără tratament, artrita infecțioasă poate duce la afecțiuni grave ale încheieturilor și se poate extinde și în alte părți ale corpului.

Majoritatea tipurilor de artrită infecțioasă sunt cauzate de bacterii, dar pot fi cauzate și de virusuri, cum ar fi hepatita infecțioasă, oreion și febră glandulară. Artrita fungică este mai rar întâlnită.

Artrita septică

Cauzată de o rană adâncă sau de o altă infecție, cum ar fi tuberculoza sau gonoreea, artrita septică înseamnă că articulația este

infectată. Se poate ca înainte să fi fost o rană infectată, cum ar fi o unghie crescută în carne, un furuncul sau un nodul afectat. Artrita septică face ca articulația să fie fierbinte și dureroasă și să fie inflamată disproporționat, în comparație cu celelalte articulații. Tratatamentul se face prin aspirație sau drenaj și antibiotice.

Sindromul Sjögren

În cazul acestei afecțiuni, artrita cronică este însoțită de ochi uscați și gură uscată. Alte simptome includ iritația, o senzație de nisip sau de arsură dureroasă în ochi. Se poate ca pleoapele să se lipească. Mâncarea este greu de mestecat și de înghițit, deoarece se oprește în gât. Vocea poate fi slabă și ascuțită, iar dinții pot începe să se strice. Tratatamentul este de obicei același ca și în cazul artritei reumatoide.

Fibromialgia

Cunoscută și sub numele de fibrozită, este o boală care cauzează durere pe arii extinse, rigiditate și oboseală. Ea începe de la mușchi și țesuturile moi din organism. La persoanele care suferă de această boală s-au găsit nu-

meroase puncte sensibile, în arii musculare specifice.

Simptomele includ durere și rigiditate în jurul gâtului, al umerilor, în partea de sus a spatelui, în partea de jos a spatelui, în zona soldurilor. De asemenea, pot apărea dureri de piept și genunchi, insomnii, dureri de burtă și migrene.

Fibromialgia nu reacționează la medicamente precum aspirină sau paracetamol, iar analgezicele mai puternice pot fi și ele ineficiente. Băile fierbinți, exercițiile de relaxare și masajul pot aduce o ușurare a durerii. Mai sunt recomandate și înotul în apă caldă și exercițiile de îmbunătățire a situației și de tonifiere a mușchilor.

Polimialgia reumatoidă este o afecțiune de care suferă de obicei persoanele care au peste 50 de ani. Boala cauzează rigiditate acută și dureri ale mușchilor gâtului, ai umerilor și ai soldurilor. Alte simptome ale acestei boli includ inflamarea arterelor, care duce la oboseală, pierdere în greutate, febră scăzută și depresie. Probabilitatea de apariție a acestei boli este de două ori mai mare la femei decât la bărbați. Tratatamentul implică corticosteroizi.

Mai multe despre

Tehnica Alexander	74-77
Terapia prin medicamente	110-115
Exerciții	148-151

PREZENTARE DE CAZ

Nicola, de 36 de ani, suferă de lupus.

„Aveam deja artrită în stare gravă și viața îmi părea grea – devenise o problemă și să mă spăl și să mă îmbrac. Apoi a apărut erupția. Câteva luni mai târziu, mi s-a diagnosticat lupus. Boala mi-a afectat creierul, așa că sunt lucruri pe care nu mi le amintesc. Trebuie să am la mine un cartonaș cu numele și adresa mea.

Chimioterapia este oribilă – trebuie să urmez tratamentul pentru a-mi înăbuși sistemul imunitar; ca să-l opresc să îmi

atace corpul. Dar după chimioterapie, am tot felul de infecții, cum ar fi bube la gură și altele.

Trebuie să fac și dializă la rinichi, în așteptarea transplantului. Am tot felul de efecte secundare de la medicamente, dar trebuie să le iau. Când boala izbucnește, căci asta se întâmplă uneori, sunt atât de obosită, încât nu pot să fac nimic altceva, decât să stau în pat și să mă odihnesc.”



Ce cauzează artrita?

Artrita, în multiplele sale forme, are cauze variate și complexe. Vârsta înaintată este principalul factor în unele forme ale bolii; scăderea reacțiilor chimice din organism este responsabilă de altele; în anumite cazuri de artrită, cauza lor poate fi funcționarea defectuoasă a sistemului imunitar.

Mersul pe bicicletă este excelent pentru stimularea cardio-vasculară și a metabolismului, contribuind astfel și la pierderi în greutate. Nu uitați, însă, că ciclismul extenuant poate afecta negativ genunchii.

În prezent, pentru stabilirea cauzelor artritei, se desfășoară cercetări care includ înțelegerea modului în care funcționează sistemul imunitar și a neregulilor care apar în diferite tipuri de artrită. Fazele și mecanismele reacțiilor auto-imunitare, prin care țesuturile organismului sunt atacate de anticorpi, devin evidente și oferă speranțe pentru dezvoltarea unor tratamente noi.

Cele mai multe boli se agravează o dată cu

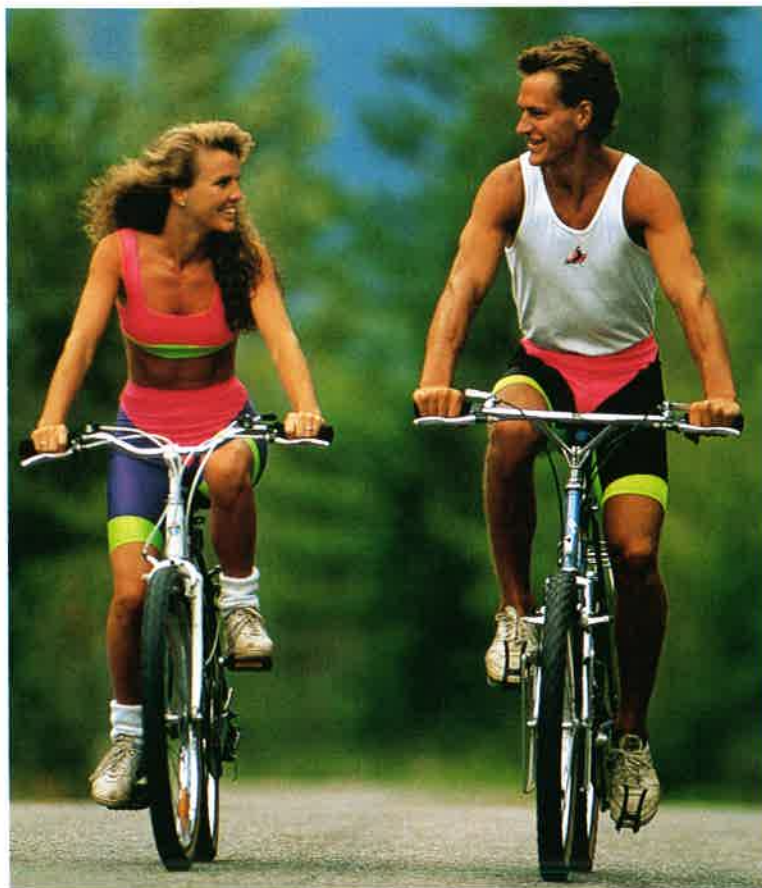
înaintarea în vârstă – sunt puține cele de care scăpăm. Așadar, în vreme ce vârsta poate să nu fie cauza pentru majoritatea formelor de artrită, îmbătrânirea are în mod natural un rol în accelerarea bolii și slăbirea mecanismelor imunitare și de apărare ale organismului, prin aceasta făcând corpul mai puțin capabil să lupte împotriva bolii. În plus, pe măsură ce îmbătrânim, metabolismul încetinește și predispune corpul la creșterea în greutate. Aceasta poate încuraja dezvoltarea și evoluția artritei.

Unii factori de risc pot fi controlați – puteți scădea în greutate, să vă lăsați de fumat și, în general, puteți să vă îmbunătățiți stilul de viață, pentru ameliorarea artritei.

Prea multă greutate

Oamenii care au o greutate corporală prea mare, își solicită în mod excesiv toate sistemele organismului. Articulațiile sistemului musculos și osos nu fac excepție: ele sunt supuse unui efort mai mare dacă sunteți supraponderali. Ceea ce este în mod normal o boală degenerativă de uzură pentru oamenii cu greutate medie, devine un risc serios pentru sănătate, în cazul obezilor.

Mecanismul delicat al articulațiilor, în special articulațiile asupra cărora apasă greutatea corporală, cum sunt șoldurile, genunchii și gleznele, sunt utilizate la limită. De exemplu, vertebrele coloanei vertebrale se comprimă. Cartilajul care înconjoară capătul oaselor devine mai puțin flexibil. Mușchii și încheieturile au nevoie de mai mult oxigen – dar organismul supraponderal, cu un sistem cardiovascular neechilibrat, nu poate produce



destul de repede suficient oxigen pentru a satisface această nevoie. Datorită modului în care articulațiile funcționează, presiunea asupra părților vitale ale încheieturii poate fi mărită de patru sau cinci ori, astfel încât o pierdere mică în greutate poate cauza o mare diferență în presiunea exercitată asupra unei articulații asupra căreia apasă greutatea corporală.

Artrita este semnificativ mai întâlnită la femeile supraponderale – scăderea mobilității este aproape de două ori mai frecventă. A fi supraponderal este în mod evident nefolositor pentru cei care suferă de osteoartrită și este recomandat ca suferinzii să se străduiască să revină la greutatea normală pentru înălțimea lor. Obezitatea este de asemenea un factor în alte tipuri de artrită, de vreme ce viața de zi cu zi este extenuantă dacă ești supraponderal.

Cât este prea mult?

Modalitățile tradiționale de a decide dacă avem sau nu o greutate sănătoasă, cum sunt tabelele de înălțime/greutate, nu mai sunt considerate standarde suficient de exacte pentru greutatea ideală. Ele nu țin cont nici de raportul dintre grăsime și masa musculară din corp. De vreme ce mușchii sunt mai grei decât grăsimea, puteți fi mai greu decât cineva având aceeași înălțime, dar mai bine proporționat. Astăzi, doctorii folosesc Indexul Masei Corporale (IMC), pentru a stabili dacă greutatea se încadrează în limite normale. Acesta este explicat pe larg la paginile 116-117.

Factorul ereditar

Multe tipuri de artrită apar cu o frecvență mai mare la unele familii, decât la altele. În orice caz, nu se poate afirma că artrita se „moștenește”. Cel mult se poate spune că ați moștenit o predispoziție genetică pentru boală, dacă părinții, bunicii, unchii sau mătușile suferă de artrită.



Aflați mai multe

Ce cauzează artrita?	32-37
Terapii fizice	116-121
Exerciții	146-149

Osteoporoza, sau oasele casante, este o boală care poate fi agravată de factori adesea întâlniți la suferinzii de artrită. A face o scurtă plimbare de o jumătate de oră, cel puțin de trei ori pe săptămână, ajută la menținerea densității oaselor – în același timp contribuie la menținerea greutății la un nivel normal.

VÂRSTA

Înaintarea în vârstă este una dintre cele mai obișnuite și mai frecvente cauze ale unelor tipuri de artrită și un factor determinant pentru alte tipuri.

- În osteoartrită, cel mai obișnuit tip de artrită, aproape 70% din oamenii peste 70 de ani au simptome ale artritei, vizibile cu raze X. Acest tip este fără îndoială o boală de uzură, o parte normală a procesului de îmbătrânire.

- Vârsta poate fi un factor în cazul artritei reumatoide, dar nu este o cauză. De cele mai multe ori, instalarea artritei reumatoide apare între 25 și 50 de ani.

- Dezvoltarea gutei are o oarecare legătură cu vârsta, dar nu este cauzată de aceasta.

O disfuncție metabolică interioară poate eventual să ducă la formarea cristalelor acidului uric, care sunt responsabile pentru durerile caracteristice gutei.

- Vârsta joacă un rol determinant în dezvoltarea spondilitei anchilozante, fără să fie o cauză a bolii. Instalarea obișnuită a bolii are loc între 17 și 27 de ani.

- Lupusul eritematos sistemic, sau lupusul, afectează de obicei femeile între 15 și 45 de ani (anii fertilității), deși, într-un număr semnificativ mai mic de cazuri, boala poate afecta și femei mai tinere sau mai în vârstă, precum și bărbați.

Ce cauzează artrita?

Oamenii de știință încă nu pot spune dacă artrita este ereditară sau nu, dar dacă mai mulți membri din familia dvs. au suferit de această boală, merită să faceți un control medical. O diagnosticare timpurie duce la o mai mare reușită a tratamentului.

Factorul genetic

Este artrita determinată genetic? Cel puțin o genă este implicată în dezvoltarea artritei, în special a artritei reumatoide. Totuși, doar fiindcă aveți gena respectivă nu înseamnă că veți avea în mod obligatoriu boala. În aceeași măsură, unii oameni care nu poartă gena pot de fapt să dezvolte boala.

Există o puternică tendință moștenită de a dezvolta unele forme ale osteoartritei. Ereditatea e un factor principal în spondilita anchilozantă.

Cercetarea genetică

Cercetătorii au descoperit o secvență specifică a acidului nucleic, una dintre părțile componente ale ADN (amprenta genetică a organismului), care este un indicator pentru

artrita reumatoidă. Oamenii care moștenesc această secvență, atât de la tată, cât și de la mamă, sunt mult mai predispuși să facă o formă gravă a bolii, care poate implica organele interne, precum și articulațiile. Acest tip de cercetare poate conduce în viitor la consultanță genetică, pentru a ajuta la identificarea persoanelor cu risc ridicat în dezvoltarea formelor mai grave ale artritei și care au neapărat nevoie de un tratament mai intensiv.

Cauza artritei și descoperirea genei responsabile pentru aceasta constituie în continuare obiectul unor cercetări științifice intense. Se știe bine că factorii genetici joacă un rol important în predispoziția oamenilor la artrita reumatoidă, dar oamenii de știință încă nu cunosc totul despre genele implicate în acest proces.

În septembrie 1997, în Statele Unite, Fundația Artritei, Institutul Național pentru Artrită, Institutul pentru Afecțiuni Musculare și Osoase, împreună cu Institutul Național pentru Alergii și Boli Infecțioase și-au unit forțele pentru a susține un consorțiu național format din 12 centre de cercetare, în căutarea genelor care determină susceptibilitatea la artrita reumatoidă. Grupul, Consorțiul Nord American pentru Artrită Reumatică, și-a propus să afle mai multe despre genele care joacă un rol în cauzarea bolii.

Vor mai trece câțiva ani până când rezultatele acestui studiu vor apărea. În momentul de față, oamenii de știință cred că artrita reumatoidă poate rezulta dintr-o combinație a factorilor genetici, care fac o persoană susceptibilă la boală, cu anumite cauze de mediu, posibil un agent infecțios, cum ar fi un virus sau o bacterie.

Factorul de sex

Este artrita mai răspândită la femei decât la bărbați? Spondilita anchilozantă este una dintre puținele forme de artrită care apare



mai des la bărbați decât la femei. Majoritatea celorlalte tipuri afectează un procent mai mare de femei decât bărbați. În SUA, aproape două treimi dintre bolnavi sunt femei.

- Osteoartrita afectează 11,7 milioane de femei, care reprezintă 74% dintre toate cazurile de boală.
- Fibromialgia afectează 3,7 milioane de oameni și de șapte ori mai multe femei decât bărbați.
- Artrita reumatoidă afectează 1,5 milioane de femei, sau 71% dintre cazuri.
- Lupusul afectează 117.000 de femei, care reprezintă 89% dintre toate cazurile.
- Artrita reumatoidă juvenilă afectează 61.000 de fete, ceea ce reprezintă 86% dintre cazuri.

Auto-imunitatea

Multe forme ale artritei, inclusiv artrita reumatoidă și SLE, implică auto-imunitatea.

Auto-imunitatea este procesul prin care sistemul imunitar al organismului „face o greșală” și începe să atace părți ale organismului. În general, se consideră că acest proces este cauzat de o infecție, fie bacteriană, fie virală, care declanșează reacția imunitară și care nu încetează, așa cum e normal, când infecția dispăre. În cele mai multe cazuri nu se știe cu exactitate care este infecția implicată.

Exercițiu și sport

În ordinea firească a lucrurilor, exercițiul este benefic, și cei mai mulți oameni au de câștigat făcând exerciții fizice. Acestea fiind spuse, există pe de o parte anumite tipuri de exerciții și sporturi care pot agrava artrita, dacă sunteți deja predispus la boală și, pe de altă parte, anumite exerciții și sporturi care cauzează boala.

Presiunea pe care diferite poziții și tehnici de balet o exercită asupra articulațiilor corpului reprezintă o povară intolerabilă și

articulațiile au de suferit.

Sporturile care presupun contact direct cauzează frecvent probleme ale articulațiilor, probleme ale cartilajelor și artrită, în cele din urmă. Fotbalul – care poate duce la probleme cu genunchii – este probabil cel mai cunoscut exemplu, însă și rugbi și alte sporturi sunt dăunătoare.

- Caracterul repetitiv al unor exerciții poate cauza probleme o dată cu vârsta.
- Multe sporturi sunt periculoase, deoarece au un potențial ridicat în a produce traume și răni. Orice sport în care puteți să cădeți și să vă rupeți un os, sau să suferiți o rănire, necesitând intervenție chirurgicală, vă poate predispune la probleme ulterioare.
- Faptul că numeroase forme de exercițiu și sport sunt competitive pune organismul într-o stare de tensiune, crește potențialul pentru traume și uzură. Sporturile care necesită ca o poziție nenaturală să fie menținută pentru o vreme, în timp ce corpul este într-o stare de tensiune, sunt deosebit de periculoase. Genunchii și, la unele persoane, șoldurile, sunt susceptibile să sufere în urma unui asemenea efort.

Exersați cu măsură. Nu puneți o povară prea mare asupra corpului vostru. În special, evitați sporturile care implică răsuciri și întoarceri. Dacă aveți dureri în urma exercițiilor sau sportului, luați-o ca pe un avertisment: corpul vă spune că efortul este prea mare. Nu fiți tentați să ignorați avertismentul și să continuați exercițiile. Faceți o pauză de câteva zile pentru a vă odihni și a permite organismului să-și revină. Data viitoare când veți juca sportul favorit, sau veți face orice formă de exerciții, purtați încălțăminte potrivită și bine căptușită, asigurați-vă că v-ați încălzit bine, înainte de a începe, aveți grijă în timpul exercițiilor, opriți-vă de îndată ce simțiți că ați oboseit și relaxați-vă îndeajuns, ori de câte ori simțiți nevoia.

Aflați mai multe

Traumatismul	35
Influența stilului de viață	36-37
Exerciții	148-151

Dansatorii de balet și gimnastii care au parte de o carieră îndelungată pot plăti prețul mai târziu. Artrita e obișnuită printre ambele grupuri, după încheierea carierei.



Ce cauzează artrita?

Vaccinul contra rubeolei (pojarul german) poate declanșa o artrită de scurtă durată, precum și contrac-tarea rubeolei poate deter-mina apariția acestei boli. Dacă aveți aceste simptome, spuneți doctorului că ați fost recent vaccinat contra rubeolei sau că ați contac-tat această boală.

Medicația

Deoarece unele medicamente pot interacționa unele cu altele și unele combinații de medicamente pot produce efecte secundare nedorite la formele de artrită, este necesar să vă consultați doctorul înainte de lua orice medicament. Doctorul dvs. trebuie să cunoască toate celelalte medicamente pe care le luați, astfel ca el să poată verifica posibilele interacțiuni. De exemplu, în cazul gutei, acest lucru este foarte important, deoarece chiar tratamentul care calmează unele dureri de artrită - aspirina - poate agrava starca gutei.

Medicamentele pentru artrită pot reacționa cu anumite medicamente pentru scăderea presiunii sângelui și cu litiul (un medicament psihotrop prescrip la depresivii maniaci.)

Vaccinul contra rubeolei produce simptome musculare la 20% din cazuri. Acestea durează de obicei între două și patru săptămâni după vaccinare, dar ele pot persista timp de câteva săptămâni, și în cazuri rare durează chiar câteva luni.



Multe feluri de mâncare pot declanșa o reacție alergică la indivizii susceptibili de această boală. Printre cele mai obișnuite sunt produsele lactate, precum brânza și laptele, grâul și paste făinoase și crustaceele.

Cei care folosesc medicamente intravenoase riscă să contacteze artrita septică.

Când primiți o rețetă, urmați câteva precauții simple.

- Verificați dacă medicamentul scris de doctor e cel pe care el a intenționat să vi-l prescrie.
- Întrebați-vă doctorul dacă sunt efecte secundare la acest medicament, ca să aveți o idee la ce trebuie să vă așteptați.
- Când cumpărați medicamentul de la farmacie, verificați eticheta, pentru a fi siguri că ceea ce vi s-a dat este ceea ce doctorul a intenționat să vă prescrie.

Se pot întâmpla greșeli: erorile umane fac parte din viața cotidiană.

Alergiile

O reacție alergică apare ca un răspuns imun vătămător al organismului la o anumită substanță (mai ales la mâncărurile specifice, pollen, blană sau praf), la care acesta a devenit hipersensibil.

Alergiile la mâncare pot juca un rol important în anumite tipuri de artrită inflamatorie. Este important să-l rugați pe doctorul dum-



neavoastră să vă facă analizele pentru alergii la spital, dacă suferiți de dureri de artrită, fără să apară vreun semn de artrită. În această situație este vorba de alergii.

Indiferent de natura bolii sau a tulburării, este important să se stabilească un diagnostic corect, cât mai curând posibil, ca să se aplice un tratament prompt.

Traumatismul (leziunile)

Traumatismul este orice rană fizică sau leziune. Artrita apare de obicei după ce o rană afectează o articulație, indiferent de predispoziția genetică a bolii. Artrita poate apărea la mulți ani după traumatism. Acest tip de artrită e cunoscută sub denumirea de artrită secundară.

Aflați mai multe

Terapia prin	
medicamente	110-115
Regimul alimentar	142-147

PREZENTARE DE CAZ

Rosie, care are acum aproape 40 de ani, a fost în cele din urmă diagnosticată cu artrită secundară.

„Când am avut 14 ani, eram în oraș cu câinele nostru, care alerga înspre șosea. Am fugit în jos, pe o pantă udă de rouă. Fugeam cât puteam de repede pentru a-l prinde, dar am alunecat și am căzut pe picior. M-a durut îngrozitor. Astfel mi-am rupt ambele oase principale ale genunchiului, pe care l-am luxat.

Câțiva ani mai târziu, când aveam 17 ani, eram în Paris și am căzut pe niște trepte. Purtam niște sandale care nu mi se potriveau foarte bine. M-a durut glezna foarte tare, dar, deoarece eram în vacanță, nu m-am dus la doctor. Am reușit să mă deplasez șchiopătând, până când m-a văzut cineva. Am fost dusă în grabă la spital și mi s-a pus piciorul în ghips și mi s-a recomandat să mă odihnesc. A reieșit faptul că de mai bine de două zile am umblat cu glezna dreaptă fracturată.

După câțiva ani, pe vremea când lucram în Hong Kong și aveam 22 de ani, am alunecat din nou și mi-am răsucit glezna (aceeași pe care am fracturat-o în Paris). M-a durut destul de rău, dar nu i-am dat prea mare importanță. Totuși, în ziua următoare, glezna se umflase foarte tare, mă ducea și era imobilă, așa că am fost la spital

pentru a-mi face o radiografie. Mi s-a spus că la radiografie nu se vedea nimic.

Câteva zile mai târziu mă mai durea încă, așa că m-am dus de această dată la doctorul meu, care m-a trimis la un chirurg ortopedic. Acesta mi-a făcut din nou radiografii, pe care le-a examinat foarte atent. A descoperit că glezna era fracturată din nou și că, pe deasupra, o bucă mică de os, care s-a format în mod aparent sub forma unei excrescențe, ca rezultat al fracturii anterioare, se desprinsese de os și plutea. Doctorul mi-a propus să mă opereze pentru a-mi scoate fragmentul de os, după care să-mi pună piciorul în ghips.

Cred că nu e surprinzător faptul că glezna de la piciorul meu drept nu mai e așa rezistentă ca cea de la piciorul stâng, după aceste răni, și mai ales având în vedere că umblam cu articulația lezată.

Acum am aproape 40 de ani și glezna afectată se umflă câteodată fără nici un motiv; mă doare mai ales când e vreme umedă și când port tocuri, șchio-pătez. Știu că la acea gleznă am artrită și mi-aș fi dorit ca în tinerețe să fi fost mai atentă.”



Ce cauzează artrita?

Fumatul

Fumatul este cauza a mai mult de 100.000 de decese premature pe an în Marea Britanie, 23.000 de decese premature în Australia și în jur de 350.000 în Statele Unite. Puțini fumători pot pretinde că nu cunosc riscurile medicale datorate fumatului. În timp ce în țările dezvoltate, fumatul se află într-o fază de declin, el se află într-o fază ascendentă în unele țări aflate în curs de dezvoltare. Fumatul este periculos nu numai datorită bolilor pe care acesta le cauzează, precum cancerul pulmonar, dar și datorită faptului că, în mod virtual, orice boală și dereglare se înrăutățește datorită fumatului. Artrita nu reprezintă o excepție. Tutunul conține substanțe toxice și fumatul reduce cu aproximativ 15% din rezerva de oxigen a organismului. Aceasta înseamnă că regenerarea țesutului afectat (distrus) durează mai mult timp și durerea și oboseala sunt mai mari în cazul bolnavilor de artrită fumători, decât în cazul nefumătorilor.

Fumatul și cercetarea artritei

În septembrie 1997, *Analele bolilor reumatice* a publicat un sondaj în care se afirmă că fumatul conduce la agravarea artritei reumatoide. Cercetătorii de la Universitatea din Iowa, din cadrul Colegiului de Medicină din Statele Unite, au studiat gravitatea bolii la mai mult de 300 de pacienți. Ei au ajuns la concluzia că fumatul reprezintă un factor de risc semnificativ și instabil, care conduce la o agravare a artritei reumatoide. Studiul lor a fost primul care cercetează efectele fumatului la bolnavii de artrită.

Artrita reumatoidă cauzează o inflamare cronică și o degenerare a articulațiilor, caracteristică acelor de la degete, mâini, picioare, glezne, genunchi și umeri. Boala este de obicei diagnosticată datorită prezenței articulațiilor tumefiate, a radiografiilor care indică o eroziune în jurul articulațiilor afectate și a prezenței anticorpilor în sânge.

După adaptarea în funcție de factorii de risc cunoscuți ai artritei reumatoide, precum vârsta și sexul, echipa de cercetători din Iowa au descoperit că pacienții care au fumat în trecut sau care erau fumători curenți sunt mai predispuși să aibă un nivel mai ridicat al factorului reumatoid și există un risc mai mare de eroziune a osului. Mai mult de atât, bolnavii care au fumat pentru un timp mai îndelungat de 25 de ani au prezentat un factor reumatoid și riscuri de eroziune a oaselor de trei ori mai mare decât la nefumători.

Pericolele

Fumatul poate cauza anomalii în sistemul imunitar, la bolnavii care suferă de artrită reumatoidă – la plămâni și în alte părți ale corpului. Fumatul crește numărul celulelor albe din sânge și la fumătorii înrăiți, acesta poate cauza anomalii la nivelul celulelor imune, care pot crește riscul infecțiilor. Fumatul compromite activitățile sistemului imunitar din întreg organismul și autorii acestui studiu sugerează că poate fi mai important la bolile erozive incipiente, decât la perpetuarea procesului.

Modul de viață

Există soluții pentru a micșora riscul evoluției artritei sau pentru a ușura această boală, dacă sunteți deja afectat de ea.

Diminuarea riscurilor

1. Mențineți-vă greutatea normală în funcție de înălțimea dvs. Dacă nu sunteți sigur de greutatea dvs, calculați-vă indexul masei corporale (vezi paginile 116-117).
2. Țineți un regim sănătos. Mâncați zilnic 5 porții de fructe proaspete sau legume crude sau fierte ușor, pentru a le păstra vitaminele și conținutul de minerale.

Mâncați fructe bogate în fier și calciu și luați în considerare consumul suplimentar de ulei de pește, care este bogat în grăsimi

esențiale, de tipul omega-3, cunoscute ca EPA și DHA.

3. Faceți tot timpul mișcare și sport în mod temperat, luând în considerare și presiunea exercitată asupra sistemului muscular și osos. O atenție deosebită trebuie acordată și muncii pe care o depuneți, în vederea suprasolicitării organismului.

4. Mergeți la doctor pentru a vă verifica medicamentația.

5. Dacă considerați că oricare din articulațiile dvs. sunt afectate de artrită, consultați-vă doctorul în vederea începerii tratamentului, cât mai curând posibil. Cu cât îl începeți mai repede, cu atât sunt mai mari șansele dvs. de a vă menține mobilitatea.

6 În cazul rănirii, reduceți durerea și presi-

nea exercitată asupra articulațiilor dvs. prin găsirea unor tehnici de relaxare și exerciții care vi se potrivesc cel mai bine. Exercițiile potrivite (vezi Capitolul trei) protejează articulația împotriva unei vătămări mai mari. Amintiți-vă că este la fel de dăunător să folosiți prea puțin articulațiile și mușchii, precum și să le folosiți excesiv.

7 Este important să aflați cum se poate crea un echilibru între posibilitatea relaxării și menținerea în formă, pe cât posibil. Orele de relaxare sunt de ajutor pentru anumite persoane, la fel și celelalte terapii complementare, precum meditația, vizualizarea, acupunctura și aromaterapia.

Terapiile complementare sunt descrise în detaliu în Capitolul doi.

Aflați mai multe

<i>Relaxarea</i>	58-59
<i>Renunțarea la fumat</i>	124-125
<i>Exerciții</i>	148-151

Deși peste tot pot exista tot mai puțini fumători, rata oamenilor tineri care fumează este încă mare: de exemplu, 20% dintre bărbații tineri sunt fumători, devenind astfel susceptibili la alte probleme de sănătate, inclusiv la artrită.





2

TRATAMENTE

COMPLEMENTARE

Deoarece artrita este așa des întâlnită, s-a depus mult efort pentru căutarea de tratamente convenționale pentru prevenirea sau suprimarea bolii. Până acum, acest lucru nu s-a reușit în întregime.

Medicamentele convenționale pot contribui mult pentru a face față durerii chinuitoare, cauzate de artrită în formele ei variate, dar ele pot avea serioase efecte secundare.

În plus, medicamentele prescrise nu alungă suferința și resentimentul pe care le resimt bolnavii de artrită.

În acest sens, terapiile complementare pot fi de un real ajutor. Ele constituie un ajutor complementar efektiv și sunt alternative la medicamentele prea tari, asigurând o ameliorare a durerii, fără efecte secundare. De fapt, terapiile complementare sunt deseori folosite de către doctorii convenționali.

De ce să alegeți complementarul?

Terapiile complementare sunt de obicei blânde, fără reacțiile adverse care pot apărea în cazul medicamentelor convenționale. Ele sunt concepute pentru a conlucra cu organismul, așadar este important să se cunoască anamneza persoanei care este tratată.

Multe dintre terapiile complementare care au devenit cunoscute în societatea apuseană pe parcursul ultimelor decade își au rădăcinile în cultura apuseană și au fost practicate de sute de ani. Acestea includ acupunctura, yoga și meditația. Altele, precum e tehnica Alexander, osteopatia și chiropractică sunt de dată recentă și s-au dezvoltat în țările apusene.

Deși termenii „alternativă” și „netradițional” pot fi folosiți când se face referire la terapiile complementare, ei sunt termeni improprii. În primul rând, așa cum vă va spune orice practicant responsabil de tratamentul complementar, terapiile complementare ar trebui folosite alături de tratamentele medicale convenționale – și nu ca o alternativă. Astăzi, tratamentele complementare sunt recunoscute de către mulți practicanți din Vest și unii dintre ei folosesc, de asemenea, și terapii complementare.

Medicina tradițională și terapiile complementare se bazează pe tehnici diferite de tratament (medicina tradițională și terapiile

complementare abordează tratamentul în mod diferit). Doctorii convenționali încearcă să vindece sau să trateze o boală care s-a manifestat deja.

În opinia lor, artrita este o boală care nu are o cauză bine înțeleasă și nici nu este tratabilă. Scopul lor este tratarea simptomelor și ei adesea prescriu medicamente – un reazăm al medicinei convenționale – pentru a suprima durerea, inflamația și rigiditatea cauzate de artrită. Aceste medicamente deseori nu vă fac să vă simțiți mai bine, nici nu ajută la îmbunătățirea sănătății generale.

Terapiile complementare sunt holistice. Ele încearcă să sporească imunitatea naturală a organismului, prin tratarea întregii persoane, incluzând stările ei fizice, mentale, emoționale și spirituale. Deoarece tratamentele complementare sunt holistice, ele pot duce la creșterea sănătății și a stării generale, precum și la tratarea artritei.

Unele terapii, incluzând acupunctura, shiatsu și reflexologia, se bazează pe ideea „puterii vieții” care străbate organismul. Boala poate interveni dacă se blochează canalele sau meridianele care permit puterea vieții să circule prin organism. Deblocând canalele, practicantul ajută organismul să redevină sănătos.

Alegerea dumneavoastră

Există o foarte mare varietate de terapii complementare care ajută la tratarea artritei și se manifestă în mai multe forme (vezi paginile 42-43). Există terapii medicinale, precum homeopatia și medicina pe bază de plante, și terapiile fizice, care includ masajul și tehnica Alexander. De fapt, există o așa de mare

Acele de acupunctură stimulează punctele de pe meridianele corpului, pentru a intensifica cursul lui qi, puterea vieții, prin corp și pentru a reface sănătatea.





Aflați mai multe

Acupunctura	78-81
Chiropractica	92-93

Medicii care se ocupă de chiropractică cred că abilitatea interioară a corpului de a se vindeca își are originea în sistemul nervos central. Dacă coloana vertebrală este prost aliniată, corpul nu reușește să-și mențină echilibrul din țesuturi și articulații.

ofertă de terapii, încât puteți decide singuri dacă vreți să le faceți acasă, la ședințe sau făcând vizite regulate la practicant. În funcție de tipul și gravitatea artritei dvs., puteți alege o terapie cu mâinile, precum e masajul, sau un regim supravegheat și un program de exerciții. Puteți merge într-o stațiune balneară, pentru tratamente acvatice, sau puteți încerca un remediu vechi, estic, precum acupunctura sau shiatsu.

Tratamentele complementare necesită o contribuție activă, un efort activ din partea dvs., a pacientului. Prin alegerea unei terapii complementare, puteți controla situația propriei persoane și deveniți responsabil de propria dvs. sănătate. Vă veți ajuta, de asemenea, să adoptați o stare de spirit mai pozitivă și optimistă decât înainte și acest lucru în sine ajută la procesul însănătoșirii.

Consultațiile la terapeuții complementari durează aproximativ o oră. Practicantul vă va întreba tot felul de întrebări despre durerea dumneavoastră și despre problemele medicale anterioare și nu numai despre artrită. Veți

fi tratat ca individ și nu ca și cum ați fi un caz de artrită.

Există dezavantaje în alegerea unei terapii complementare?

Da – ele s-ar putea să nu funcționeze la fel de rapid ca în cazul medicinei convenționale și necesită un oarecare efort suplimentar din partea dvs.

TERAPII VALABILE

Acupresură și acupunctură

Aromaterapia

Auto-hipnoza

Chiropractica

Hidroterapia

Homeopatia

Masajul

Medicina pe bază de plante

Meditația

Naturopatia

Osteopatia

Psihoterapia și consilierea

Reacția inversă biologică

Reflexologia

Relaxarea

Shiatsu

T'ai chi

Tehnica Alexander

Terapia prin culori

Terapia prin dans

Vizualizarea

Yoga

Alegerea unei terapii complementare

Medicina neconvențională devine din ce în ce mai cunoscută în tratarea bolilor cronice, precum este artrita. Dezamăgirea care survine o dată cu tratamentele complementare care sunt oferite de medicina standard îi determină pe bolnavi să aleagă terapii pe care nu le-ar fi luat în considerare când erau sănătoși.



Învățarea tehnicilor simple de calmare a durerii poate să crească încrederea în puterea de a vă controla boala.

O dată stabilit faptul că v-ar plăcea să încercați o terapie complementară, cu care o să începeți, având în vedere că există o așa mare ofertă de terapii? Și cum puteți descoperi dacă aceasta va funcționa?

Doctorii și consultanții trebuie să urmeze programe riguroase de instruire, dar nu toate standardele pot fi aplicate la medicina complementară. Lucrurile se îmbunătățesc, dar încă mai există cazuri în care oricine poate să înceapă în mod legal ca practician alternativ, fără a fi urmat inițial un curs de instruire.

Încercați să găsiți de preferință un terapeut care, prin lege, trebuie să aibă un permis autorizat de către consiliul său profesional.

Mulți practicieni generali vă vor trimite la un terapeut alternativ și câteva terapii alternative sunt acum incluse în asigurarea medicală privată – cu condiția să aibă sprijinul unui doctor calificat.

Când se evaluează o anumită terapie, ar fi bine să vă puneți următoarele întrebări:

- Oare am procedat corect alegând această metodă de tratament?
- Mă deranjează oare faptul că voi fi aproape în întregime dezbrăcat când mi se va face masaj?
- Aș putea să țin un regim extrem de limitat?
- Aș putea tolera să fiu împuns cu ace de acupunctură?
- Nu mă deranjează ideea de a discuta în cel mai mic detaliu experiența bolii mele cu un psihoterapeut?
- Voi avea timpul și răbdarea să-mi fac un program zilnic de meditație?
- Cât de mult sunt pregătit să-mi modific stilul de viață?

Un alt punct important este cât de mult timp puteți oferi unei anumite terapii și cum o puteți integra în viața dvs.

Ar trebui să luați în considerare care sunt cheltuielile pe care puteți să vă permiteți să le plătiți.

Gradul de mobilitate ar putea de asemenea influența alegerea tratamentului.

Precauții

Oricare ar fi decizia dumneavoastră, nu renunțați definitiv la calmante, deoarece este vorba de o altă abordare. Controlul durerii și al inflamației este important și, în majoritatea cazurilor, tratamentele neconvenționale vor conlucra bine cu tratamentele medicale. Totuși, s-ar putea să fie și excepții, în cazul homeopatiilor sau al remediilor pe bază de plante, așa că nu începeți aceste tratamente fără a vă consulta înainte cu doctorul convențional. Ar trebui să-i spuneți de asemenea homeopatului dumneavoastră sau doctorului naturist ce medicamente luați.

Orice terapeut complementar celebru ar trebui să fie pregătit să se consulte cu doctorul, dacă e necesar; de fapt, un terapeut vă va recomanda să consultați doctorul de familie înainte de începerea unui tratament complementar. Feriți-vă de orice terapeut complementar care vorbește urât despre medicina convențională.

Minte și corp

O ultimă întrebare pe care trebuie să v-o puneți este dacă vreți ca terapia complementară să acționeze direct asupra artritei, sau să vă ajute să faceți față neliniștii, depresiei și

stresului care par să intervină o dată cu apariția bolii.

Mulți oameni care suferă de artrită devin depresivi până la un anumit punct și probabil că este inevitabil să resimțiți supărare și amărăciune, datorită faptului că suferiți de o boală incurabilă.

Tinde să devină unanim acceptat faptul că, în cazul tuturor bolilor majore, procesul gândirii afectează procesul fizic. Anumite regi-muri, precum vizualizarea și meditația, ajută la înlocuirea gândurilor negative cu gânduri pozitive și pot să vă liniștească, până când durerea scade – dar, deși aceste terapii ajută, ele nu pot ușura decât parțial boala de artrită.

În mod contrar, un regim alimentar strict, care elimină toate substanțele care formează acid, precum e alcoolul, țigările, cofeina și zahărul alb, înlocuindu-le cu alimente care formează alcalina, precum fructele proaspete și legume cu păstăi, poate avea un efect direct asupra articulațiilor. Totuși, poate veți considera acest regim greu de urmat.

Terapii manipulative, precum osteopatia și chiropractica, pot calma și corecta articulațiile deformate și răsucite, într-o anumită măsură. Acupunctura are drept scop să acționeze direct asupra bolii. Terapia tehnicii Alexander se folosește de mijloacele mentale și fizice, pentru o însănătoșire considerabilă, mai ales în cazul unde postura e afectată de boală. Același lucru e valabil și pentru yoga. Dar, pentru a da rezultate, aceste terapii necesită o practică concomitentă și constantă.



Aflați mai multe

De ce să alegeți

complementarul? 40-41

Alegerea unui practician 106-107

Merită să vă sacrificați din timp pentru a găsi o terapie care vi se potrivește cel mai bine și un practician cu care să vă simțiți în largul dumneavoastră. Relația cu terapeutul reprezintă o parte integrantă din procesul vindecării.

LUCRURI DE AVUT ÎN VEDERE

Alegerea unei terapii complementare este importantă – și rămâne la latitudinea dumneavoastră să vă hotărâți. Luați în considerare acești factori:

- Nu există vindecare pentru artrită – nu trebuie să credeți un practician complementar care vă asigură că există vindecare.
- Toate terapiile complementare necesită un efort din partea dumneavoastră.
- Implicarea dumneavoastră vă poate consu-

ma foarte mult timp.

- Asigurați-vă că terapeutul a urmat un curs acreditat de instruire. Probabil veți dori să contactați organul profesional care să confirme calificările terapeutului.
- Înainte de a vă înscrie la un tratament costisitor, cereți să fiți pus în legătură cu alți pacienți mulțumiți.
- Consultați-vă doctorul înainte de începerea unei terapii neconvenționale.

Yoga

Yoga a apărut în urmă cu 2.000 de ani, ca o metodă auxiliară meditației, care permite energiei spirituale să circule prin organism. La baza ei stă noțiunea de a obține controlul organismului, minții și spiritului, prin metode eficiente și blânde.

Această disciplină veche echilibrează sistemele diferite ale organismului și duce la o creștere a supleții și o îmbunătățire a posturii. Cuvântul *yoga* înseamnă în sanscrită „unire” și are două aspecte distincte, dar legate între ele: *pranayama*, sau respirație și *asanas* sau posturi. Yoga a rămas o disciplină strict apuseană, practică aproape exclusiv de bărbați, pentru a ajunge la o luminare spirituală până la primul Război Mondial, când a început să devină cunoscută în răsărit, atunci ca parte a „vindecării prin natură”. Posturile de yoga au fost practicate numai în stațiunile balneare și la sanatoriile din Europa întreagă, deși această disciplină a continuat să fie considerată „învechită” de către omul de rând din răsărit.

Totuși, după cel de-al doilea Război Mondial, yoga a fost adoptată cu entuziasm ca regim de menținere în formă, completată de un pic de spiritualitate care nu solicită prea mult. Profesorul de yoga Richard Hittleman și mai târziu Lyn Marshall, au prezentat tehnica yoga unei audiențe în masă din

Marea Britanie, prin programele lor foarte cunoscute de televiziune, pe parcursul anilor 1960 și 1970. Astăzi puteți lua ore de yoga la orice centru de fitness și există și numeroase cărți și casete video despre această disciplină, precum și aziluri și ashram-uri care oferă stagii de specializare.

Yoga este adesea numită în glumă arta veche a înnodării, așadar, ce legătură poate avea ea cu artrita și cum îi poate fi de ajutor bolnavului de artrită? Ar trebui să ajungeți la standardul gimnaștilor internaționali ca să puteți practica anumite posturi și chiar cele mai ușoare *asanas* sunt dificile pentru bolnavii de artrită.

Terapia prin yoga

Răspunsul se găsește într-o formă adaptată de yoga, cunoscută ca terapia prin yoga. Aceasta este mai ușoară decât tehnica yoga standard și ia în considerare rigiditatea și imobilitatea articulațiilor artritice. Terapia prin yoga a apărut în Răsărit de peste 40 de ani, dar numai în centrele specializate alternative.

Totuși, în ultimii ani, Trustul Biomedical de Yoga, fondat de doctorul Robin Munro, a cercetat și a dezvoltat tehnica yoga, pentru a putea fi practică de către oameni care acuză dureri cronice și severe, zădărniciind într-un fel profesia medicală. După ce doctorul Munro s-a vindecat de astm prin practicarea tehnicii *pranayama*, el s-a hotărât să-și dedice viața cercetării beneficiilor terapeutice ale diferitelor forme de yoga. El și echipa lui lucrează îndeaproape cu doctorii convenționali și conduce cercetări clinice în spitalele britanice

Ridicarea picioarelor sprijinite

Această poziție asigură o întindere ușoară și este ideală pentru cei ce suferă de rigiditate în mișcări. Întindeți-vă pe spate și sprijiniți-vă de perete picioarele întinse. Întindeți-vă mâinile deasupra capului și mențineți-vă coloana vertebrală întinsă.





Aflați mai multe

Yoga	46-47
Relaxarea	58-59
Alegerea unui practicant	106-107

importante de instruire. Se dorește o analiză a acestei discipline vechi, prin metodele de cercetare clinice moderne, pentru a descoperi exact cum și de ce funcționează această tehnică și cum poate fi adaptată cel mai bine pentru a calma total bolile greu de vindecat. Având la bază Spitalul Homeopatic din Londra, Centrul de Terapie Yoga oferă un curs specializat de 8 săptămâni pentru bolnavii care suferă de toate formele de artrită.

Terapia prin yoga este foarte diferită de tehnica yoga obișnuită, deoarece terapia a fost adaptată și modificată pentru bolnavii de artrită. Se poate face o deosebire clară între osteoartrita, care afectează mai ales persoanele în vârstă și este cauzată de uzura și distrugerea articulațiilor, și artrita reumatoidă, care afectează tot organismul și duce la probleme cardiace și oftalmologice, precum și la formarea unor articulații dure, inflamate și foarte dureroase.

Beneficiile tehnicii Yoga

Dacă suferiți de artrită, aveți tendința de a nu solicita articulațiile și, ca atare, acestea devin mai rigide și mai dureroase. Deși tratamentul medicamentos poate ușura durerea, el nu redă mobilitatea. Unul dintre principalele beneficii ale tehnicii Yoga în cazul artritei este faptul că bolnavii învață să solicite articulațiile din nou. Motivul pentru care articulațiile devin funcționabile iarăși este faptul că o mișcare corectă e însoțită de o respirație specială a tehnicii yoga și de relaxare. Dat fiind faptul că ea este specializată în acest sens, terapia prin

Poziția corpului

Această poziție ajută la relaxare completă a minții și a corpului. Stați culcat pe spate, cu picioarele și mâinile drepte, însă nu le încordați. Odihniți-vă capul pe o pătură sau pe un prosop împăturit. Respirați adânc de câteva ori, apoi expirați încet și regulat. Mențineți 15 minute.

yoga – și respirația și exercițiile – trebuie predată de persoanele care au urmat cursuri speciale de instruire. Aceasta este potrivită pentru acei cărora le place să iasă în natură, să facă parte dintr-o clasă și cărora le place provocarea de a încerca ceva nou.

De îndată ce articulațiile încep să lucreze din nou, bolnavii pot varia gama de mișcări. Oricine poate face o mișcare, chiar dacă aceasta înseamnă numai o mișcare foarte ușoară a mâinilor și a picioarelor.

Poziția corpului sprijinit

Aceasta este o poziție foarte relaxantă pentru spate. Stați culcat pe spate și sub cap puneți o păturică sau un prosop împăturit. Sprijiniți-vă picioarele pe un scaun mediu sau pe un taburet și îndoiți genunchii. Respirați regulat și rămâneți în această poziție timp de câteva minute.



Yoga

O terapie pentru toți

Oamenii tind să creadă că nu ar trebui să practice yoga deloc dacă suferă de artrită, dar cercetările au evidențiat faptul că și cel mai grav invalid poate practica una dintre formele tehnicii yoga, fără a avea de suferit efecte adverse.

Exercițiile sunt foarte ușoare, spre deosebire de mișcările de yoga practicabile la un corp sănătos, și pot fi adaptate și la invalizii din scaunul cu roțile. Yoga are un efect benefic nu numai asupra articulațiilor, ci ajută și la îmbunătățirea circulației sângelui și, deși nu poate să contracareze boala o dată ce aceasta s-a instalat, poate ajuta la prevenirea acumulării impurităților din articulații. Yoga menține mușchii în mișcare și drenează toxinele din sistemul limfatic.

Pacienții se simt mai bine după prima ședință și, contrar medicinei convenționale, efectele secundare sunt minime. Cu cât practicați mai mult timp yoga, cu atât mai benefică este terapia.

La modul ideal, bolnavii de artrită ar trebui să practice o formă ușoară a tehnicii

yoga, în fiecare zi, dar să se limiteze la ceea ce li s-a predat la ore.

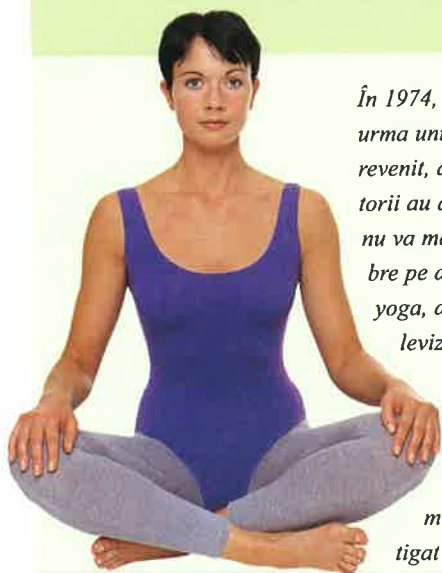
S-a descoperit de asemenea că terapia yoga are un efect benefic contra depresiei și neliniștii, care însoțesc foarte frecvent artrita, și, în general, orice boală. Orice durere cronică cauzează depresie și, deși luați anti-depresive, nu faceți altceva decât să administrați alte medicamente în organism, cu posibile efecte secundare. Un aspect important al tehnicii yoga este abordarea mentală și corporală. Aceasta funcționează ca un fel de terapie cognitivă.

O practică progresivă

Nu e nevoie să-i spuneți doctorului dumneavoastră dacă faceți ședințe de yoga, deși ar trebui să vă înștiințați medicul în legătură cu tratamentul alternativ. Pacienților li se recomandă cu insistență să continue cu medicația pe care o au. Yoga nu interferează cu medicația contra artritei pe care o luați.

După terminarea unui curs, pacienții trebuie să continue să exerseze acasă. Ar putea eventual să se întoarcă la curs din când în

PREZENTARE DE CAZ



În 1974, Suzanne s-a rănit foarte grav, în urma unui accident rutier. După ce și-a revenit, a început să sufere de artrită. Doctorii au avertizat-o că probabil niciodată nu va mai putea să se folosească de membre pe deplin. Ea a devenit interesată de yoga, după ce a văzut o emisiune la televizor și apoi s-a hotărât să încerce și ea.

„Am început să merg regulat la cursurile de yoga și am resimțit curând energia vieții curgând prin mine. Lucrul principal e că am recăștigat încrederea în organismul meu și am

putut să învăț cum să mă relaxez, într-un mod conștient.

Acum pot practica yoga regulat. Oricând resimt rigiditate și imobilitate în articulații, respir prin zonele afectate. Eu cred că în cazul artritei, cel mai important aspect al terapiei este relaxarea. Yoga menține articulațiile mobile și flexibile și acționează cu precizie asupra întregului organism.

Aveam douăzeci de ani când am avut accidentul și sunt convinsă că dacă n-aș fi practicat yoga regulat, acum aș fi fost invalidă și imobilizată permanent într-un scaun cu roțile.”

când, pentru a-i reîmprospăta cunoștințele de yoga. Terapia prin yoga nu se poate învăța în doar câteva săptămâni, ci trebuie să o integrați în viața dumneavoastră. Numărul mișcărilor din articulații depinde de gravitatea formei de artroză inițială.

Nu există o metodă garantată contra artritei, dar există numeroase cercetări care indică faptul că cei care au practicat yoga pe parcursul mai multor ani sunt mult mai puțin susceptibili la boală, cel puțin în forma ei cea mai gravă și istovitoare.



Poziția șezut

Stați cu picioarele întinse și apropiate.

Sprîjiniți-vă în mâini și arcuiți coloana vertebrală.

Aflați mai multe

Exerciții

148-151



Mâinile ridicate

Stați într-o poziție relaxată, cu picioarele apropiate, genunchii ușor îndoiți și mâinile în lateral. Cu umerii ușor relaxați, ridicați-vă mâinile deasupra capului, în timp ce inspirați. Rămâneți în această poziție atâta timp cât vă este comod.



Poziția „stând în picioare”

Mențineți-vă într-o poziție relaxată și inspirați în abdomen. Relaxați-vă umerii. Duceți capul pe spate și

șoldurile în față, pentru a vă menține coloana dreaptă. Greutatea ar trebui concentrată pe talpa piciorului.

T'ai chi ch'uan



În filosofia taoistă, cocorul reprezintă conștiința universală.



1 Stați cu picioarele despărțite și îndreptate în față. Relaxați-vă umerii și brațele.

T'ai chi ch'uan – prescurtat de obicei în **t'ai chi** – face parte dintr-un grup de arte marțiale non-combative, care s-au dezvoltat în China și Japonia. Este un sistem de pregătire fizică și psihică, folosit pentru atingerea înțelegerii de sine, prin intermediul mișcărilor fizice și al autoapărării. **T'ai chi** este folosit ca parte integrantă din procesul de căutare a sănătății, deopotrivă spirituale și fizice.

Se spune că sistemul chinezesc de **t'ai chi** datează de mai multe secole, când călugărul taoist Chang San Feng a inventat mișcările cunoscute astăzi, în urma unui vis despre o ciudată luptă, pe de o parte, și dans, pe de altă parte, dintre un șarpe și o pasăre.

Pozițiile tradiționale exprimă îmbinarea eternului cu prezentul, a raiului cu pământul.

Când Mao Zedong a venit la putere în China în 1949, el a propus **t'ai chi** ca pe o prac-

tică universală pentru sănătate, care urma să fie făcută în fiecare dimineață.

Pozițiile tradiționale au fost simplificate la 24 de mișcări de bază, pentru a facilita adoptarea tehnicii de către populație, cât mai ușor cu putință.

Artrita și t'ai chi

Adepții **t'ai chi** susțin că mișcările propuse cresc cantitatea de oxigen din sânge și se



2 Ținând genunchii deblocați și abdomenul relaxat, ridicați-vă ușor mâinile la nivelul pieptului, întorcând palmele în jos. Lăsați degetele puțin întredeschise.



3 Încrucișați-vă brațele la nivelul pieptului. Împingeți cu piciorul drept pentru a trece greutatea pe piciorul stâng. În vreme ce greutatea corpului vine în față, lăsați brațele să se îndrepte din coate.

eliberează articulațiile corpului, în special genunchi, alinând bolile inflamatorii, precum și artrita. Ușurarea durerii, care provoacă mari neplăceri suferinzilor de artrită, este doar unul dintre beneficiile pe care le aduce practicarea t'ai chi.

Cele mai atrăgătoare avantaje pentru suferinzii de artrită rezidă în capacitatea t'ai chi de a armoniza corpul cu mintea, de a reface echilibrul sistemelor din organism, de a impulsiona sistemul imunitar, de a îmbunătăți circulația, de a impulsiona fluxul de energie și de a începe procesul de eliminare a toxinelor din mușchii și articulațiile corpului. Toate acestea pot fi făcute într-o manieră relaxantă și blândă, fără a impune noi presiuni asupra organismului slăbit.

Învățați de la specialiști

Veți trage cele mai multe foloase de pe urma practicării t'ai chi, învățând figurile de la un profesor recunoscut, și puteți alege să învățați un număr de poziții pe care credeți că puteți să le stăpâniți cu succes. Practicarea a 24 de poziții, zilnic, îmbunătățește sănătatea în ansamblu.

Pentru executarea fiecărei poziții, inclusiv repetițiile, e nevoie de aproximativ 20 de minute. Puteți prefera să învățați forma scurtă a unora dintre poziții, de vreme ce pentru executarea fiecăreia e nevoie de doar cinci până la zece minute. O dată ce ați învățat pozițiile necesare, puteți practica t'ai chi singur acasă, în propria grădină sau chiar și în spațiile publice.

Aflați mai multe

Alegerea unui practician 106-107

Exerciții 148-151



4 Ținând coatele foarte ușor îndoite, mișcați-vă mâinile în exterior, despărțindu-le până în momentul în care brațele dumneavoastră sunt aliniate cu umerii și degetele sunt îndreptate în față.



5 Transferați încet greutatea, înapoi pe piciorul drept, îndoindu-vă genunchiul. Țineți-vă spatele drept. Aduceți mâinile înapoi spre talie, în așa fel încât spațiul dintre ele să crească treptat. Ridicați degetele piciorului stâng.



6 Împingeți cu piciorul drept, în așa fel încât greutatea să fie transferată pe piciorul stâng și partea de jos a piciorului stâng să fie aproape verticală. Mișcați-vă mâinile în față și în sus, până când sunt aliniate cu umerii.

Aromaterapia

Uleiurile esențiale trebuie extrase din frunzele, petalele, semințele, rădăcinile sau coaja plantelor, printr-un proces de presare la rece sau distilare. Nici un fel de chimicale sau aditivi nu trebuie utilizați în procesul de extragere.

Se știe de secole că anumite uleiuri aromate, obținute din plante, posedă numeroase proprietăți tămăduitoare importante. Cei mai mulți dintre noi sunt familiarizați cu aromaterapia ca tratament pentru înfrumusețare și relaxare. Produsele aromaterapiei pot fi găsite sub forma uleiurilor pentru masaj și baie.

Vechii egipteni, cu dragostea lor pentru senzualitate și aromele bogate, sunt de obicei considerați fondatorii aromaterapiei. Ei foloseau uleiurile aromate pentru masaj, vindecare și îmbălsămare, iar mumiile egiptene și-au câștigat extraordinara putere de conservare datorită esențelor din plante. De fapt, arheologii au descoperit arome de cedru și smirnă, păstrate în bandajele mumiilor vechi de peste 3.000 de ani.

Vechea artă a fost reanimată în Franța, în anii 1920, când un chimist, René Gattefossé, a redescoperit puternicele proprietăți antiseptice ale anumitor plante aromate. În timp ce lucra în laboratorul său, mâna i-a suferit o arsură în urma unei explozii și a introdus-o într-un vas

alăturat, în care se afla esență de levănțică.

Gattefossé a fost uimit de rapiditatea cu care rana s-a vindecat. În consecință, a decis să întreprindă serioase cercetări referitoare la proprietățile medicinale ale uleiurilor esențiale. Descoperirile sale au fost publicate în 1928, într-o carte intitulată *Aromaterapie* – un termen inventat de Gattefossé.

Aromaterapia astăzi

Fondatorul aromaterapiei clinice moderne a fost Jean Valnet, un doctor francez, format prin metode tradiționale și totodată un chirurg militar, care a folosit uleiurile esențiale pentru a trata arsurile și rănilor soldaților, în timpul celui de-al doilea Război Mondial. Dr. Valnet a descoperit cu stupeoare că anumite uleiuri au puterea de a ușura afecțiunile psihice, cum este oboseala, generate de trauma războiului modern.

Dr. Valnet a fost unul dintre primii doctori care au folosit pentru uz intern uleiurile esențiale, iar în Franța de astăzi, aromaterapia este folosită pe scară largă de doctorii convenționali și este considerată parte a medicinei tradiționale.

Puterea anumitor uleiuri esențiale de a ușura durerile de artrită și reumatism a fost descoperită accidental ca un binevenit, dar neașteptat efect colateral al tratamentului cu esențe de plante.

Biochimista austriacă, Marguerite Maury, care a practicat medicina în principal în Franța, a fost unul dintre primii terapeuți care au folosit aromaterapia ca un tratament holist al minții și sufletului. Munca ei a fost inspirată de Gattefossé, dar ea a



adăugat o tehnică specială de masaj, care constă în aplicarea uleiurilor esențiale de-a lungul centrilor nervoși ai coloanei vertebrale.

Deși doamna Maurey a tratat în principal clienți bogați, care căutau numai reîntinerirea, unii dintre aceștia au început să semnaleze importante îmbunătățiri în ceea ce privește durerile cauzate de artrită și reumatism. Aceste efecte au durat săptămâni sau chiar luni, după terminarea tratamentului. Una dintre elevele remarcabile ale Margueritei Maury a fost Daniele Reyman, care datorită experienței acumulate de-a lungul anilor, conduce actualmente o clinică de aromaterapie în Londra, continuând astfel munca începută de Marguerite Maury.

Ce sunt uleiurile esențiale?

Uleiurile esențiale sunt componente volatile aromate ale plantelor puternic mirositoare. Aceste lichide se găsesc în diferite locuri, depinzând de plantă. Ele pot fi găsite în petale (la trandafiri), frunze (eucalipt, dafin), lemn (lemn de santal), rădăcini (sasfres), rizom (ghimbir), rășină (pin). Uneori aromele sunt extrase din mai multe componente ale plantelor.

Levăntica, de exemplu, produce uleiuri aromate atât în florile sale, cât și în frunze. Pomul de portocale este un bun exemplu în acest sens, de vreme ce produce esențe aromatice în flori, frunze și fructe.

Plantele produc uleiuri esențiale, în primul rând pentru a supraviețui și nu pentru a parfuma și îmbunătăți viața oamenilor. Unele uleiuri pot influența creșterea și înmulțirea plantelor, altele pot atrage insectele și îndepărta prădătorii, iar altele sunt pentru protecția împotriva bolilor.

Adevăratele uleiuri aromaterapeutice sunt de obicei extrem de scumpe și principalul motiv pentru acest lucru este faptul că e nevoie de foarte multe petale, rădăcini sau

frunze, pentru a produce chiar și o mică cantitate de esență.

Uleiurile sunt foarte concentrate (nu se folosește niciodată ulei aromaterapeutic nediluat, pe piele) și puține se mențin pentru un timp mai îndelungat.

Analizele moderne de laborator au arătat că esențele au o compoziție chimică complexă. Ele conțin sute de componente diferite, dintre care multe nu au fost încă pe deplin analizate.

Vindecarea prin uleiuri

Cum pot, deci, aceste uleiuri aromate să calmeze și să ușureze artrita? De-a lungul secolelor, s-a descoperit că esențele posedă un număr de proprietăți terapeutice. De vreme ce sunt prezente în plantă pentru a-i asigura acesteia supraviețuirea, ele sunt toate anti-septice.

În același timp, unele posedă proprietăți anti-virale și anti-inflamatorii. Uleiurile asigură vindecare naturală a corpului prin stimularea și întărirea mecanismelor de vindecare ale organismului. Ele acționează direct asupra sistemului nervos central și diferite uleiuri au diferite calități.

Unele esențe încurajează relaxarea, altele stimulează. Anumite uleiuri au capacitatea de a normaliza simptomele din organism. Usturoiul, de exemplu, de obicei luat sub formă de pastile, pe lângă adjuvant la masaj, poate atât să crească tensiunea scăzută, cât și să scadă tensiunea prea mare.

Esențele au capacitatea de a ușura artrita, în mai multe feluri. În primul rând, uleiurile adecvate pot calma inflamația și micșora durerea. Ele reduc tensiunea musculară care se poate adăuga durerilor artritei. În al doilea rând, există, ca și în cazul multor tratamente complementare, un important efect minte-corp, de vreme ce multe uleiuri au puterea de a ajuta la calmarea anxietății, depresiilor și furiei.

Aflați mai multe

Aromaterapia 52-53

Medicina pe bază de plante 82-85

Alegerea unui practician 156-167

Aromaterapia

Uleiurile folosite în aromaterapie trebuie întotdeauna să fie diluate într-un căraș de ulei, înainte de a se aplica pe piele (de obicei în căraș sunt suficiente două trei picături de esențe, având un gramaj de 10-20 ml, dar consultați un aromaterapeut dacă nu sunteți sigur). Acest amestec trebuie apoi aplicat cu o compresă.

Masajul prin aromaterapie produce relaxare, care e greu de obținut când încercați să faceți față durerii, rigidității și imobilității datorate unei artrite grave.

Masajul cu esențe vă face să vă simțiți protejați și vă liniștește – produc toate stările mentale pozitive, care pot ajuta în procesul vindecării.

În cazul altor tratamente complementare, aromaterapia nu poate vindeca artrita, dar poate duce la calmarea sau îmbunătățirea stării acestei boli. Deoarece efectele pot fi tari, aromaterapeutul ar trebui să fie o persoană care a studiat cum să trateze bolnavii de artrită.

Masajul prin aromaterapie ar trebui privit ca fiind un tratament medical și nu unul de înfrumusețare.

Factorul de stres

Aromaterapeuții cred că esențele ne afectează sănătatea mentală și emoțională. Multiplele elemente chimice din uleiuri au înrăurire directă asupra creierului nostru, pe care îl îndreaptă către o gândire pozitivă și către optimism.

Calmarea stresului pune în mișcare procesul însănătoșirii și calmează problemele de ordin fizic, rezultate din stres și tensiune, păstrate o perioadă îndelungată la nivelul emoțiilor.

Patricia Davis, un alt pionier al aromaterapiei ca tratament medical, a început să sufere de o formă gravă de artrită, la vârsta de numai 26 de ani. I s-au prescris medicamente care ulterior s-au dovedit a fi periculoase și starea ei s-a înrăutățit treptat. Combinarea unui regim sănătos și echilibrat și aromaterapia a ușurat starea bolii de artrită.

Când Davis se forma în profesia de aromaterapeut, în anii 1960, tratamentul a fost luat în derâdere de către doctorii convenționali. Vremurile s-au schimbat și aromaterapia este acum unanim acceptată.

Dacă sunteți interesați să folosiți esențe pentru a trata artrita, este indicat să vă faceți o programare inițială la un aromaterapeut calificat, care vă poate recomanda un regim holist propriu bolii dumneavoastră, înclinațiilor ei și stilului dvs. de viață. Organizația lor profesională vă poate pune în legătură cu aromaterapeuți calificați.



ULEIURI PENTRU ARTRITE

Următoarele uleiuri și esențe folosite în aromaterapie sunt folosite la calmarea durerii și a imobilității asociată cu artrita.

Piperul negru	Coriandru	Levănțică	Măghiran
Cajuput	Chiparos	Lămâie	
Mușeșel	Tămâie	Salvie	
Cuișoare	Ienupăr	Cimbru	

Remarcă: uleiurile aromaterapeutice, folosite în scopuri medicinale, se vând în sticle mici, maronii sau albastre, acoperite cu dopuri de cauciuc. Uleiurile trebuie întotdeauna amestecate cu alte uleiuri de măsline, floarea soarelui și soia, înainte de folosire, și nu trebuie folosite niciodată direct pe piele. Deoarece uleiurile sunt extrem de volatile, dopurile trebuie constant înlocuite. Tratamentele prin aromaterapie care sunt gata preparate și care se aplică direct pe piele se vând în sticle mari și sunt etichetate ca „uleiuri pentru masaj”.

Aflați mai multe

Neuropatia	64-65
Masajul	68-73
Regimul alimentar	142-147

Tratamente pentru artrită

Aceste tratamente ajutătoare prin aromaterapie pot fi făcute acasă eficient și sigur de către bolnavii de artrită. Acestea au fost inventate de Daniele Ryman:

1. Înmuiați un prosop mic într-o chiuveță cu apă fierbinte, amestecată cu 15 ml de oțet de cidru, două picături de ulei de pin și chiparos și o picătură de ulei de levănțică.

Aplicați această compresă ziua și noaptea, pe zonele afectate, după care aplicați uleiul de măsline sau de nuci și mențineți caldă zona respectivă.

2. Folosind în mod constant un șampon lichid de corp, neparfumat, preparați o emulsie care să conțină o picătură de ulei de pin, ienupăr și uleiuri de chiparos. Lăsați să curgă apă fierbinte în cadă, apoi adăugați emulsia.

Stați întins în cadă pentru cât mai mult timp posibil. După aceea, îmbrăcați-vă într-un halat de casă și stați în pat timp de zece minute.

Masajul cu ulei de ardei iute

Acest ulei e foarte reconfortant și ajută astfel la calmarea durerii de artrită.

Aveți nevoie de:

10 ml de ulei de soia

2 picături de ulei de germe de grâu

3 picături de ulei de ardei iute

Amestecați toate ingredientele și aplicați-le pe zonele afectate. Masați-le bine și apoi acoperiți-le cu o compresă fierbinte.

DE REMARCAT: Deși tratamentele prin aromaterapie pot ajuta contra durerii și inflamației artritice, nu este o calmare totală. Precum se întâmplă în cazul tuturor tratamentelor de artrită, acestea le vor fi de folos unora mai mult decât altora. Ele funcționează cel mai bine în combinație cu un regim antiartritic și, în general, cu orice regim sănătos, integral.

Uleiurile reconfortante fac pielea mai fină după tratament. Frecați pielea cu ulei de soia nediluat, pentru a reconforta pielea.



Meditația

Meditația este ultima terapie a minții asupra materiei. Îi ajută pe bolnavii de artrită să ajungă la un nivel profund al conștiinței și astfel să calmeze suferința și problemele zilnice cu care e asociată durerea cauzată de artrită.

Practica liniștirii minții prin efort conștient se practică de mii de ani în Asia și Orientul Îndepărtat. Meditația a devenit o metodă cunoscută de a face față stresului, încordărilor și neliniștilor din lumea modernă atât de agitată.

Din 1960, meditația este supusă unor cercetări științifice riguroase, care au drept scop descoperirea modului în care aceasta este de ajutor oamenilor.

Cercetările cu aparatele EEG și alte echipamente moderne au indicat faptul că meditația obișnuită poate îmbunătăți sănătatea minții și a corpului.

Beneficiile meditației

Meditația poate ajunge la un nivel crescut de energie, la o concentrație îmbunătățită, la o sănătate fizică mai bună și la calmarea durerii. S-a dovedit de asemenea că meditația

poate normaliza activitatea hormonală, crește circulația sângelui, stimulează sistemul imunitar și detensionează mușchii.

Răspunsul relaxării

Se știe acum că stresul de orice fel, inclusiv problemele fizice cauzate de dureri cronice, rigiditate și imobilitate, au un efect dur asupra multor funcții ale organismului.

Când cineva este stresat, dintr-un motiv oarecare, sistemul auto-imun intră în stare de alertă maximă și acesta rezultă în acumulări excesive de adrenalină – care este hormonul stresului – ce inundă fiecare celulă a organismului. Aceasta cauzează o senzație permanentă de neliniște, de care nu sunteți conștient în timp.

Când se întâmplă acest lucru, relaxarea e neechilibrată în timpul somnului, bolnavul având insomnii.

Nu e nevoie să focalizați o imagine pentru a putea medita eficient, dar inițial, multă lume crede că o imagine liniștitoare ajută la concentrare.



Meditația are puterea de a reduce treptat nivelul stresului, astfel încât mecanismele auto-imune ale corpului să poată să funcționeze normal.

Meditația permite impulsurilor emise de creier să-și încetinească ritmul de la nivelul beta – starea de veghe normală – la nivelul alfa, nivelul la care apare creativitatea, vindecarea și gândirea pozitivă. La nivelul alfa, mintea încetinește, devine receptivă și are o stare senzorială mai acută decât una cognitivă.

O obligație a relaxării

În urma meditației nu există efecte secundare dăunătoare și poate fi practică oricând și oriunde. Totuși, meditația e o artă care trebuie învățată și practică în fiecare zi, pentru a ajunge la perfecțiune. Pentru majoritatea oamenilor, arta de a fi relaxat și alert în același timp nu se manifestă în mod natural. Este nevoie de un efort continuu pentru a învăța tehnicile.

Azi există multe școli pentru meditație și multe feluri diferite de a medita. Unora li se pare mai ușor să facă acest lucru într-o sală

de clasă cu cineva care să coordoneze meditația. Alții preferă să fie singuri și meditația poate să fie învățată ușor la domiciliu. O idee bună, la început, ar putea fi achiziționarea unei casete audio, care vă va coordona de-a lungul meditației și care nu vă plictisește, ajungând astfel la o stăpânire a artei de relaxare a concentrației.

Veți constata că începeți pe nesimțite să vă gândiți la lucruri banale, precum ce este la cină și la lista de cumpărături. O metodă de a relaxa mintea este aceea de a vă concentra asupra unui lucru – acesta ar putea fi flacăra unei lumânări sau a unei imagini spirituale – și să vă aduceți aminte de ea ori de câte ori vă gândiți la altceva. Nu e nevoie să închideți ochii.

S-a descoperit că meditația este foarte eficientă în combaterea durerilor și această metodă e destul de des folosită în spitale, în clinici reumatologice și mai ales în ospicii. Este necesar să investiți timp pentru exercițiul de zi cu zi, dar veți vedea că rezultatele sunt inestimabile. Efectul meditativ al fiecărei sesiuni durează numai câteva ore, lucru pentru care se recomandă măcar două ședințe pe zi.

Aflați mai multe

<i>Relaxarea</i>	58-59
<i>Auto-hipnoza</i>	60-61
<i>Biofeedback</i>	99



Vizualizarea

Alegeți o poziție confortabilă undeva unde să nu fiți deranjat. Relaxați-vă, respirați ușor și lăsați-vă mintea să hoinărească în voie.

Tehnicile vizualizării care ajută la calmarea unor boli și ale unor dureri s-au dezvoltat în 1960, când specialiștii americani care se ocupă de cancer, Carl și Stephanie Simonton, au descoperit că dacă pacienții își imaginează că celulele cancerigene se absorb și dispar, acele celule reacționează întocmai.

Se pot obține rezultate pozitive dacă vă folosiți imaginația ca pe ceva complementar în procesul vindecării. Prin inducerea unei asemenea stări mentale, se pot obține efecte benefice profunde asupra întregului organism.

Vizualizarea a devenit o parte complementară integrală în vederea tratării cancerului și este o terapie care se predă în multe spitale unde se tratează cancerul. Aceste tehnici pot fi adaptate ușor altor boli grave și cronice, inclusiv artritei.

În cazul artritei, vizualizarea ar presupune să vă imaginați că articulațiile răsucite și dureroase redevin mobile și viguroase și presupune, de asemenea, și o viață lipsită de dureri, care să nu ducă în cele din urmă la invaliditate.

Rezultatele variază și depind foarte mult de personalitatea fiecărui pacient. Tehnica funcționează cel mai bine la persoanele care au o imaginație bogată sau la aceia care permit minții lor să se exprime liber. Probabil din acest motiv, copiii și tinerii reușesc mult mai bine decât persoanele mai în vârstă să realizeze vizualizarea, deși oricine poate ajunge la rezultate satisfăcătoare, dacă permit minții lor o asemenea libertate.

Pregătirea

Pentru a putea practica vizualizarea creativă, trebuie să stați în cea mai confortabilă poziție pentru dumneavoastră.

Apoi, stați liniștiți și lăsați-vă și mintea să se liniștească. Acum puteți să dați frâu liber imaginației și să vă gândiți cum ați putea să vă îmbunătățiți starea vieții. Vizualizați cu ochii minții cât mai multe fantezii. Imaginați-vă că sunteți într-un loc în care vă simțiți fericit și mulțumit.

De exemplu, unora le place să se imagineze pe malul mării, lăsându-se încălziți de soare. Treptat, încercați să deveniți parte din decor. Imaginați-vă că sunteți sănătoși și ușurați de durere și că aveți o concepție pozitivă asupra vieții.

După un timp, concentrați-vă asupra unui lucru din viața dvs., pe care doriți să-l schimbați. Încercați să vedeți în minte imaginea a ceea ce ați dori să fiți și pe măsură ce veți face acest lucru, începeți să credeți că aceasta se va întâmpla.

Acest proces poate dura numai 30 de secunde, dar de obicei necesită câteva minute. După ce v-ați concentrat asupra celor mai mari nevoi ale dumneavoastră, încercați să vă gândiți dacă ele ar putea fi realizate și cum anume.

Afirmații

Următorul pas constă în a face câteva afirmații. Acestea pot fi orale sau scrise, dar trebuie să fie întotdeauna exprimate la timpul prezent, nu la viitor.

O afirmație ar putea suna astfel: „Sunt bine și articulațiile mele sunt maleabile și flexibile.”

Sau, ați putea exprima un lucru diferit: „Acum atrag bunăstarea și mobilitatea asupra vieții mele.”





Vizualizarea, în legătură cu alte tehnici mentale conștiente, funcționează după un mecanism foarte specific. În primul rând, hotărâți-vă asupra a ceea ce doriți să inventați, apoi creați-vă imaginea mentală a lucrului rezultat. Cu cât repetați de mai multe ori procesul, cu atât mai puternică va fi concentrația asupra obiectivului și cu atât vor fi mai mari șansele dvs. de a obține rezultatul dorit. Afirmările se bazează pe aceeași tehnică: sprijin, întărire. Într-un final, printr-o simplă repetiție, ajungeți exact la ceea ce vă doriți, în schimbul a ceea ce veți face pentru a realiza acest lucru.

Exerciții practice

Încercați următoarele vizualizări, pentru a vă îmbunătăți starea fizică:

1. Relaxați-vă cât mai mult cu putință.

Acum, încercați să conștientizați această relaxare la nivelul piciorului.

Explorați cât de mult puteți simți piciorul, cu ajutorul minții.

Acum începeți încet să faceți același lucru cu ambele picioare.

Încercați să le simțiți la nivel cerebral.

Treptat, parcurgeți tot corpul și în timp ce faceți acest lucru, încercați să vizualizați imagini din interiorul corpului dvs. Pe rând, vizualizați totul ca fiind sănătos și puternic.

2. Această vizualizare a 'luminii albe'

funcționează bine la unele boli grave.

În primul rând stați jos, cu spatele cât se poate de drept.

Încercați să vizualizați un loc inundat de lumină albă, la baza coloanei vertebrale. Inspirați adânc și țineți aerul în piept câteva secunde.

În timp ce expirați, vizualizați această lumină albă cum străpunge rapid coloana vertebrală și țâșnește afară prin creștetul capului. Pe măsură ce acest lucru se întâmplă, lumina tămăduitoare se revarsă în cascade asupra corpului dvs.

Repetăți exercițiul.

De fiecare dată când expirați, încercați să simțiți această lumină pură și intensă cum străbate coloana vertebrală și apoi se revarsă asupra corpului vostru ca o ploaie divină și vindecă orice loc pe care îl atinge.

3. Bolnavii de artrită trebuie să-și dezvolte obiceiul vizualizării zonelor afectate, imaginându-și-le sănătoase și puternice, cu toate articulațiile funcționând lejer. Vizualizați-vă cum mergeți fără a resimți durere, puteți chiar fugind și imaginați-vă toate lucrurile pe care le puteți face cu ajutorul organismului vostru sănătos și puternic. Cantitatea de energie sau forța vieții, imaginată, duce la îmbunătățirea dorită.

Ca un preludiu la exercițiul vizualizării, vă puteți imagina într-un loc liniștit și plăcut. Acesta poate fi un eficient mod de calmare a minții.

Relaxarea

Avantajele de pe urma terapiei prin relaxare nu apar după prima zi, nici chiar după o săptămână. Totuși, o dată ce ați practicat în mod sistematic câteva tehnici ale terapiei prin relaxare, vă puteți redobândi mobilitatea și puteți diminua durerile intense.

Acumularea stresului și a tensiunii în corp pentru mult timp declanșează multe reacții fizice adverse, la nivelul sistemului. Vă veți simți stors de energie, de exemplu, crește tensiunea musculară, tensiunea arterială poate crește la rândul ei și circulația este îngreunată.

Tehnicile de relaxare care funcționează în vederea calmării sistemului nervos și pentru a detensiona mușchii sunt un mijloc excelent de a face față durerii de artrită, fără a mai fi nevoiți să luați calmante.

Capacitatea de a vă relaxa ajută și celelalte sisteme ale organismului să se normalizeze.

A învăța cum să respirați

Încordarea datorată durerii deformează postura corpului și dereglează digestia, dar poate duce mai ales la hiperventilație, o respirație

puțin adâncă, asemenea unui gâfăit care dereglează compoziția chimică a fiecărei celule din organism și angrenează organismul într-o stare de panică perpetuă.

Nu este posibil să vă relaxați, decât dacă respirați adânc și lent. Mulți oameni care s-au obișnuit cu durerea constantă trebuie să exerseze mult.

Exercițiu pentru respirație

Încercați această metodă ușoară pentru a implementa în viața dumneavoastră o respirație relaxată.

Mai întâi de toate, faceți-vă cât mai comod și încercați să vă asigurați că greutatea este distribuită proporțional pe ambele părți ale organismului dumneavoastră.

Cu cât puteți obține o mai bună simetrie, cu atât va fi mai ușor să respirați într-un mod



TEHNICA MUZICII

Dacă vă place muzica, veți descoperi că relaxarea prin muzică ajută.

Stați întins în cea mai confortabilă poziție pentru dumneavoastră și începeți prin a vă armoniza cu liniștea. Acum armonizați-vă cu ritmul respirației dvs. După ce v-ați relaxat complet respirația, puneți-vă o melodie preferată. Nu contează dacă trebuie să vă ridicați pentru a face acest lucru.

Pe măsură ce muzica începe, respirați-o și lăsați-vă complet duși de ritm: continuați-vă relaxarea timp de câteva minute, acomodându-vă încet și ușor la starea dvs. normală de veghe și la împrejurimile normale.

Când melodia se termină, nu ieșiți din această stare brusc și nici nu vă grăbiți să faceți altceva: continuați-vă relaxarea încă câteva minute, astfel încât revenirea la starea normală de veghe să se facă încet și domol.

relaxat. Stingeti orice lumină puternică și asigurați-vă că mediul dvs. imediat este cât mai liniștit și calm posibil.

Acum închideți ochii și concentrați-vă cât mai mult la respirație. Faceți astfel încât fiecare inspirație să fie mai lungă, mai ușoară și mai adâncă.

Inspirați adânc în abdomen, împingând stomacul în afară când inspirați și împingându-l înăuntru când expirați.

Repețiți-vă la fiecare inhalare: „Adânc și prelung și lent”. Mentea dumeavoastră va hoinări, dar de fiecare dată când face acest lucru, concentrați-vă din nou asupra respirației.

În vreme ce plămânii vor continua să inspire mai adânc, mai prelung și mai încet, puteți remarca cum întreg organismul începe să inspire mai adânc, mai prelung și mai încet. Pe măsură ce inspirați, imaginați-vă că vă inundă o energie pură.

Pentru a pune capăt relaxării, mișcați-vă corpul ușor, deschideți-vă ochii și, în cele din urmă, ridicați-vă în picioare cu foarte mare atenție.

La început, este foarte important să încercați să practicați această inspirație relaxată timp de cinci minute și, pe măsură ce vă obișnuiți cu ea, încercați să măriți durata timpului.

Aflați mai multe

Meditația	54-55
Reacția biologică inversă	99



1 Stați într-o poziție confortabilă. Unora le place să stea cu picioarele încrucișate, alții preferă să-și lase greutatea pe călcâi. În mod alternativ, puteți sta pe scaun, de preferință unul cu spătar drept, sau să vă întindeți pe o rogojină, jos.



2 Puneți-vă mâna dreaptă pe abdomen, chiar sub cutia toracică, și mâna stângă în centrul pieptului, din partea superioară. Când respirați din abdomen, mâna de jos ar trebui să se miște înăuntru și în afară și mâna de sus trebuie să rămână nemișcată.



3 Odihniți-vă mâinile în poală, lăsând degetele mari să se atingă ușor. Numărați până la zece, pe măsură ce inspirați, țineți-vă inspirația timp de câteva secunde și expirați ușor. Repetați de zece ori. Dacă vă gândiți la alte lucruri, lăsați-le să curgă înăuntru și în afară.

Auto-hipnoza

Concentrarea asupra unui obiect repetitiv și regulat, precum e șirul unei scări sau o stradă aliniată cu pomi, pot fi de ajutor auto-hipnozei: fiecare treaptă vă apropie de o stare de relaxare totală.

Auto-hipnoza poate părea ceva exotic, dar, în sens medical, ea este mai mult o formă de relaxare profundă, decât o capacitate de a intra în transă. Ceea ce este important la acest mod de vindecare este faptul că atunci când ați ajuns într-o stare de relaxare totală, vă puteți da instrucțiuni pe care mintea și corpul le va asculta.

În ultimii ani, tehnicile de auto-hipnoză au fost folosite cu mare succes pentru a diminua durerea, inclusiv cea de artrită. În mod particular, s-a evidențiat că pentru un număr de cazuri grave, auto-hipnoza a fost foarte eficientă pentru oamenii care suferă de dureri cronice, care nu pot fi calmate prin medicamente sau operație și care e foarte posibil să reapară. Așadar, dacă sunteți bolnav de artrită, auto-hipnoza poate funcționa și pentru dvs.

Sunteți un subiect bun?

Cei mai mulți experți definesc starea de hipnoză ca situându-se la un nivel diferit al conștiinței, undeva între veghe și somn profund, în care subiectul trăiește o realitate schimbată. Când este în stare de hipnoză, mintea conștientă poate să reducă durerea și calmul dvs. interior este accesibil.

Auto-hipnoza nu este așa dificilă sau ciudată precum v-o imaginați și mulți oameni au descoperit că sunt în stare să o practice. Răspundeți la următoarele întrebări, pentru a vedea dacă ați avea de câștigat în urma acestei tehnici:

- Aveți tendința să plângeți la filmele triste?
- Vi se întâmplă să treceți de stația de autobuz sau de tren la care ar trebui să coborâți, deoarece sunteți complet atras de lectura unei cărți?
- Adormiți ușor și rapid?
- Vă puteți imagina că sunteți îndrăgostit?
- Puteți visa ușor cu ochii deschiși?

Dacă puteți răspunde cu „da” la aceste întrebări, sunteți un potențial subiect bun pentru auto-hipnoză.

Un exercițiu simplu

Încercați acest exercițiu de relaxare profundă, pentru a putea controla durerea prin auto-hipnoză. Mai întâi, alegeți timpul și locul unde să nu fiți deranjați și să nu aveți probleme urgente. Scoateți telefonul din priză sau activați robotul. Acum închideți ochii și relaxați-vă respirația. Pe măsură ce vă relaxați, respirați din ce în ce mai adânc.

Relaxați-vă toți mușchii, cu excepția acelor pe care-i folosiți pentru a respira. Ima-



ginați-vă că puteți simți fiecare moleculă de aer cum intră și iese din organism. Continuați să respirați din ce în ce mai adânc. Încercați să respirați egal, în mod conștient, astfel încât să deveniți mai profund relaxați atunci când expirați. Imaginați-vă o undă de relaxare perfectă parcurgând întreg organismul dvs.

O dată ce sunteți complet relaxați, încercați să identificați locul în care vă doare și ce anume a declanșat durerea. După ce ați făcut acest lucru, direcționați-vă către inconștient câteva afirmații puternice de controlare a durerii. Probabil veți vrea să vă folosiți de propriile autosugestii și afirmații, dar puteți încerca și aceste sugestii: „Mușchii mei de la gât nu mă dor și sunt scăldați în căldură” sau „Picioarele mele sunt calde și relaxate ori de câte ori merg la plimbare”. O autosugestie ca aceasta: „Articulațiile mele sunt mai flexibile și mai puțin rigide, tot timpul” poate funcționa și pentru dvs.

Probabil veți dori să variați exercițiul. Urmați aceiași pași pentru a ajunge la o relaxare

profundă. Apoi, puneți mâna peste locul în care vă doare. Imaginați-vă că mâna vă este relaxată, grea și amorțită. Apoi vizualizați cum aceste senzații înlocuiesc durerile.

Monitorizați-vă progresul

Pentru ca auto-hipnoza să fie eficientă, trebuie să vă măsurați intensitatea durerii. Încercați să vă analizați durerea – este cea mai acută din câte vă amintiți? Pe jumătate la fel de intensă? Este tolerabilă? Și imaginați-vă o scară ierarhică. Nu vă așteptați la rezultate magice de prima dată. Aceasta nu este hipnoză în stadii. Hipnoterapeuții explică cum hipnoza controlează durerea încet, puțin câte puțin. De aceea, trebuie să vă măsurați gradul de intensitate al durerii, să monitorizați fiecare progres oricât de mic și să continuați să exersați.

În mod ideal, ar trebui să practicați auto-hipnoza în fiecare zi și să evaluați gradul de confort după fiecare ședință, astfel încât să puteți remarca singuri cât de mult ați progresat.

Aflați mai multe

Meditația	54-55
Relaxarea	58-59
Tratarea durerii	138-141

PREZENTARE DE CAZ

James a fost sfătuit de către doctorul său că medicamentele anti-inflamatorii contra durerii de artrită nu îi sunt recomandate din cauza prezenței ulcerului gastric. Dar, din cauza faptului că durerile erau așa de acute, a trebuit să facă ceva pentru a le calma și James a descoperit că auto-hipnoza i-a oferit soluția.

„La început am fost sceptic, dar durerea era așa de acută că aș fi fost în stare să fac orice mi-ar putea fi de folos. Am găsit o carte despre auto-hipnoză și mi-am dat seama că nu aș avea nimic de pierdut dacă aș încerca.

A necesitat multă dăruire și practică,

dar spre uimirea mea, după numai o lună de practică zilnică, a început să funcționeze – am descoperit că sunt în stare să mă relaxez și să-mi controlez durerea. Am ținut un jurnal cu gradul de intensitate al durerii, înainte și după fiecare ședință de 20 de minute, și am notat progresul pe o scară de la unu până la 20.

Aceasta mi-a dat motivația de a continua și am descoperit că acum pot să elimin durerea prin această metodă. Bineînțeles că auto-hipnoza nu ajută la procesul de vindecare și durerea reapare. Dar sunt sigur că este cel puțin la fel de eficientă ca medicamentele.”



Ajutor profesional

Este mai avantajos să consultați un practician complementar, decât să vă bazați pe remedii auto-ajutătoare, pentru că progresul dvs. va fi monitorizat obiectiv și vizitele săptămânale și lunare regulate vor structura și disciplina tratamentul dvs.

Există multe motive pentru a consulta un terapeut complementar, dar cel mai important este faptul că puteți discuta despre artrita dvs. cu o persoană prietenoasă, care e interesată să vă ajute. De exemplu, acest lucru poate fi folositor dacă vă este greu să vă mențineți motivația prin tratamente auto-ajutătoare, precum vizualizarea și meditația.

Practicienii complementari oferă sprijin și îndrumare, care sunt foarte importante. Mulți terapeuți conlucrează bine cu tratamentele convenționale, care oferă ajutor, confort și o îngrijire integrală suplimentară. Un avantaj care rezultă în urma consultării unui terapeut este că majoritatea terapeuților își petrec mult timp cu pacienții lor: nu vă veți simți asemenea unui conveier, transportor. Aceasta poate fi de ajutor și tămăduitor când încercați să faceți față unei dureri cronice.

Deoarece există o ofertă bogată de terapii, dumneavoastră puteți alege una dintre acestea sau o combinație potrivită, în funcție de mobilitatea, de acuitatea durerii, de concepția și de buzunarul dumneavoastră. Amintiți-vă că unele din aceste terapii pot deveni costisitoare în timp. Probabil că va trebui să mergeți frecvent la o clinică sau la un cabinet medical, deși, în unele cazuri, terapeutul poate veni la domiciliu. Clinicile sunt foarte variate. Imaginea formală a clinicii nu reprezintă neapărat o garanție a calității tratamentului și a consultării pe care o pretindeți și terapeutul poate fi autorizat sau nu.

Terapiile folosite de practicieni se împart în două categorii: tratamentele manuale și tratamente pe bază de medicamente, tablete sau poțiuni și o consultare în privința regimului și a exercițiului. Numai dumneavoastră puteți decide dacă vă place un tratament în care să fiți atins sau nu. De asemenea, trebuie să vă decideți dacă preferați să urmați un tratament singur sau dacă doriți să faceți un tratament în cadrul unui grup.



Naturopatia

Naturopatia pornește de la o atitudine de bun simț față de sănătate, bazată pe capacitățile de autovindecare ale organismului. Elementele principale ale naturopatiei sunt resursele naturale, inclusiv aerul proaspăt, razele soarelui, exercițiile, odihna, o alimentație adecvată, igiena, relaxarea și hidroterapia (terapia prin apă).

Prin folosirea naturopatiei în viață se urmărește ca oamenii să-și asume responsabilitatea pentru propria sănătate, iar simplitatea ei face ca acest lucru să fie ușor de obținut. Specialiștii în naturopatie consideră că ceea ce doctorii practicieni ai medicinei convenționale privesc ca fiind simptome ale bolii sunt adesea indicații că organismul încearcă să se opună bolii și să elimine elementele toxice acumulate – otrava – pe care a produs-o un mod de viață nesănătos. De asemenea, ei cred că organismul are puterea de a se autovindeca, dacă este tratat și îngrijit cum se cuvine.

Specialiștii în naturopatie încearcă să elimine obstacolele din calea funcționării normale a organismului, asemeni stresului,

atitudinii greșite și dietei nesănătoase, și aplică tratamente care vor stimula și promova funcționarea naturală. De aceea, naturopatia înseamnă în esență mai degrabă promovarea sănătății sau practicarea medicinei preventive, decât tratarea efectivă a bolii.

O abordare generală

În ziua de azi, numeroși practicieni ai naturopatiei folosesc instrumente moderne de diagnosticare, cum ar fi razele X, testele de laborator și altele, pentru a-și ajuta munca, dar principala abordare rămâne aceeași ca și în urmă cu secole și constă în a ajuta corpul să-și regăsească echilibrul, folosindu-se de toate curele și tratamentele găsite în natură.

Specialiștii în naturopatie trebuie să parcurgă o perioadă lungă de instruire, asimilând cunoștințele de anatomie, fiziologie, ginecologie, ortopedie, nutriție clinică, psihologie și iridologie, ca instrumente de diagnosticare. De asemenea, ei trebuie să studieze terapiile naturale, cum sunt homeopatia, medicina prin plante, medicina tradițională chinezească, hidroterapia și tehnicile manuale, precum osteopatia.

Această instrucție complexă înseamnă că specialiștii în naturopatie pot oferi o gamă de tratamente potrivite cerințelor individuale ale dumneavoastră.

Teoria naturopatiei

Există trei principii călăuzitoare în naturopatie:

1. Practicienii naturopatiei lucrează potrivit credinței că organismul încearcă continuu să restabilească sănătatea, să mențină echilibrul,

Aerul curat și proaspăt, exercițiile și razele soarelui sunt printre factorii care pot contribui la o stare generală benefică și la o sănătate bună.



și toate simptomele de durere și disconfort sunt încercări în acest sens. De aceea, un naturopat va vedea durerea și inflamațiile atributei ca pe o încercare de restabilire a sănătății. Durerea există pentru a vă alerta că ceva nu este în regulă, iar inflamarea apare când articulațiile încearcă să se protejeze împotriva unor noi afecțiuni.

2. Specialiștii în naturopatie cred că principala cauză a tuturor bolilor este acumularea nedorită de produse dăunătoare și inabilitatea organismului de a le elimina pe cale naturală și în siguranță. Această acumulare e cauzată de obiceiuri de un stil de viață nesănătos, cum ar fi de exemplu dieta neadecvată, mâncarea nepotrivită, absența mișcării și lipsa aerului proaspăt.

3. Al treilea principiu care stă la baza terapiei naturopate se referă la faptul că organismul are toată voința și puterea necesară pentru a se auto-vindeca. Trebuie doar să i se acorde această șansă.

Consultația dumneavoastră

Când vizitați un specialist în naturopatie, vi se poate prescrie un regim controlat, masaj, clisme, pentru a detoxifica sistemul și pentru a ajuta organismul să înceapă să se curețe. Terapia cu enzime, care permite organismului să absoarbă nutrienții din hrană, poate fi recomandată. Mulți suferinzi de artrită nu pot să se folosească pe deplin de nutrienții care intră în organism și tocmai de aceea li se poate prescrie enzime din plante uscate la rece, ca supliment alimentar. Cele mai obișnuite dintre acestea sunt enzimele din ananas și din papaya.

Specialistul în naturopatie poate să vă diagnosticheze situația nutrițională, în urma unui test de sânge sau a unei analize minereale a părului.

Mulți oameni care suferă de artrită au avut o dietă sărăcăcioasă și acest lucru trebuie schimbat, în primul rând.

Vitamina A și E reprezintă puternici anti-oxidanți și acționează în vederea distrugerii dăunătorilor radicali liberi, care afectează articulația. Vitamina E, în special, stimulează formarea cartilajului care ajută la reducerea inflamației și distrugerea țesuturilor articulare.

Terapiile oferite pot varia de la specialist la specialist și pot include folosirea luminii, apei, ultrasunetelor, electricității, căldurii sau frigului. Pot fi utilizate tehnici care presupun exercițiul, precum yoga, sau tehnicile de controlare a respirației; chiropractica, reflexologia sau masajul; biofeedback-ul și remediile din plante sau homeopatia.

Așteptați-vă să vi se facă o anamneză detaliată a vieții. În unele cazuri va trebui să faceți teste de laborator sau raze X. Oricum, cel mai important aspect al consultației naturopate este dieta pacientului. S-ar putea să fi avut înainte o alergie nedetectată față de anumite alimente care vă afectează simptomele și aproape cu siguranță veți fi îndrumat să renunțați la ceai, cafea, cola, alcool, zahăr rafinat și, posibil, la produsele din grâu și din lapte.

După consultația inițială, veți discuta împreună cu terapeutul dumneavoastră despre diferitele posibilități de tratament și veți conveni asupra variantei care se potrivește cel mai bine stării dumneavoastră individuale.

Aflați mai multe

Hidroterapia	66
Regimul alimetar	142-147
Exerciții	148-151

Unii specialiști în naturopatie folosesc o tehnică numită analiza minerală a părului. O mostră din păr este analizată în laborator, pentru a testa existența oricărui dezechilibru, care poate fi apoi corectat printr-o dietă potrivită.



Hidroterapia

Când corpul este scufundat în apă, există o presiune mai mică asupra articulațiilor care suportă greutatea corporală și de aceea apare o senzație de confort și relaxare. Acest lucru se întâmplă atât în apă caldă, cât și în apă rece. Totuși, hidroterapia profesionistă pentru artrită se desfășoară în mod normal într-un bazin cu apă fierbinte.

Hidroterapia implica la început folosirea apelor de izvor, dintre care multe erau bogate în minerale și care, în mod natural, puteau fi calde sau reci. Astăzi, apa obișnuită este adesea folosită, dar mineralele pot fi încă adăugate în unele băi balneo-climaterice.

Se știe încă de pe vremea romanilor că terapia cu apă poate aduce beneficii și calmare în cazul artritei. Hidroterapia s-a dezvoltat în Silezia austriacă (acum parte a Republicii Ceha), la începutul secolului al XIX-lea, de către Vincent Preissnitz la a sa „universitate a apei”. Către sfârșitul aceluia secol, un preot bavarez, Sebastian Kneipp, a clasificat beneficiile pe care le oferă apa și astăzi unele centre încă mai oferă „Kneipp terapie”. Astăzi, aceasta este disponibilă în cadrul multor spitale și clinici.

Cum funcționează

Hidroterapia, un tratament din ce în ce mai popular contra afecțiunilor de artrită de toate tipurile, funcționează în două moduri dis-

tincte, între care există o legătură. În primul rând, ea oferă o calmare instantanee a durerii și o senzație sporită de bine, iar în al doilea rând, fiind scufundate în apă, articulațiile au o mai mare mobilitate, atâta timp cât corpul se află în apă. Din acest motiv, hidroterapia este aproape întotdeauna combinată cu ușoare exerciții, cât timp articulațiile au această mobilitate crescută. După seria de exerciții, mai multă hidroterapie ajută articulațiile și mușchii să se relaxeze într-un mod liniștit și confortabil.

Relaxarea într-o baie fierbinte e o formă de hidroterapie în sine, dar bazinele speciale pentru hidroterapie sunt disponibile pentru uzul suferinșilor de artrită. Aceste bazine sunt mai calde decât bazinele obișnuite de înot și sunt supravegheate de fizioterapeuți sau alte cadre medicale profesioniste, experte în tratarea acestei afecțiuni.

Îngrijire specializată

Hidroterapia și seriile de exerciții trebuie făcute sub îndrumarea unui cadru medical profesionist. Altfel, există riscul ca articulațiile să fie utilizate peste capacitatea lor normală, făcându-se mai mult rău decât bine.

Pentru ca tratamentul să fie eficient, este important ca apa să fie la temperatura corectă, deoarece apa care este prea fierbinte sau prea rece nu este benefică și poate chiar să reducă mobilitatea. Acest lucru este valabil în special dacă articulația este foarte inflamată. În plus, pielea poate fi afectată de apa prea fierbinte. Pentru acest tratament e nevoie să urmați una sau mai multe ședințe de îngrijire, la un bazin de hidroterapie.



RELAXAREA PE PORȚIUNI

Deși mulți suferinzi de artrită profită de pe urma scufundării întregului corp în apă, terapeuții pot alege să lucreze numai acele zone ale corpului care sunt afectate, cum ar fi articulațiile degetelor.



Aflați mai multe

Terapii fizice	116-121
Tratarea durerii	138-141

O vizită la o stațiune balneoclimaterică

Unele stațiuni balneoclimaterice și centre pentru sănătate au bazine care sunt adaptate pentru suferinzi de artrită. Tratamentul în bazine sau băi adaptate poate fi combinat cu îmbăierile în alge și nămol fierbinte, pentru a reduce inflamația și mai mult. Puteți să petreceți o vacanță într-una din stațiunile balneoclimaterice recunoscute pentru rezultatele benefice în tratarea artritei. Unul dintre cele mai cunoscute locuri în acest sens se află la Marea Moartă, în Israel și Iordania, unde artrita poate fi tratată în numeroase feluri, în clinici specializate, cu un personal calificat.

Sărurile minerale și căldura se combină la Marea Moartă și au un puternic efect tămăduitor asupra articulațiilor inflamate. Marea Moartă este cel mai jos loc de pe suprafața pământului și singurul loc unde puteți face plajă în siguranță toată ziua, fără să vă ardeți. Aceasta, deoarece razele soarelui sunt filtrate prin vaporii de săruri aflați deasupra suprafeței marine.

Numeroase bazine naturale cu apă caldă și sulfuroasă au atașate clinici specializate și tot mai mulți oameni descoperă că efectele acestui tratament natural durează mult mai mult decât cel al pastilelor.

La unele stațiuni balneoclimaterice din Republica Cehă, unde s-au desfășurat cercetări științifice asupra suferinșilor de artrită, s-a constatat că tratamentul prin hidroterapie,

în bazine naturale cu apă fierbinte, poate alina complet durerea, până la un an de zile. Pentru mulți suferinzi de artrită, această perspectivă este binevenită.

Pentru ușurarea unor forme severe de artrită, e nevoie să stați într-o stațiune balneoclimaterică în jur de trei săptămâni. Deși puteți obține o alinare a suferinței instantanee, probabil că veți descoperi că efectul binefcător nu durează prea mult după o singură ședință de hidroterapie.

Se pare că, dacă faceți hidroterapie în fiecare zi, efectul este cumulativ. Multe stațiuni balneoclimaterice (chiar dacă nu toate) combină ședințele de hidroterapie cu o dietă sănătoasă, probabil cu suplimente alimentare și cu oportunitatea de a vă relaxa într-o atmosferă frumoasă și liniștitoare.

Auto-ajutorarea

Puteți să vă oferiți tratamente acasă. Mineralele din Marea Moartă și cele din alte locuri sunt acum disponibile la farmacii, pentru utilizarea la domiciliu. Acestea, de regulă, nu pot avea pretenția că tratează artrita, dar mulți suferinzi le găsesc extrem de eficiente.

Plimbarea pe malul mării și înotul în mare sunt de mult timp cunoscute ca benefice pentru sănătate și oamenii cu artrită pot beneficia și ei de această formă de hidroterapie. Înotul ajută la menținerea mobilității, păstrând forța mușchilor și a diferitelor mișcări din jurul articulației.

Masajul

Mai puțin popular în Vest decât așa-numitul masaj suedez, masajul tailandez se bazează pe diferite tehnici de manipulare a corpului. Una dintre ele, clătinarea, implică întinderea unui membru, în timp ce este mișcat în sus și în jos.

Masajul ca remediu se adresează oamenilor care savurează atingerea senzuală în scopuri terapeutice. În masajul terapeutic se folosește de obicei ulei, iar pacientul e întins pe o masă de masaj, dezbrăcat, învelit în prosoape moi și calde, astfel încât singura parte a corpului expusă să fie cea care este de fapt masată.

În esență, masajul este o artă senzuală de vindecare, folosită pentru a produce o stare generală de bine. Masajul vă determină să vă faceți timp pentru a vă relaxa. De asemenea, masajul vă îmbunătățește circulația sanguină și vă încetinește bătăile inimii, pe lângă faptul că aduce reale beneficii articulațiilor, ajută la slăbire și la întărirea mușchilor.

Toate tehnicile de masaj implică frământarea și tapotarea, dar există și multe alte tipuri de masaj, pe o scală mergând de la lovituri ușoare până la băți dure cu pumnii, care se pot apropia la unii oameni de pragul durerii.

Școli de masaj

Există dovezi că școlile de masaj au evoluat în numeroase părți ale lumii vechi, dar unele sunt mai populare decât altele, în Vest.

- Masajul suedez folosește o serie de lovituri ferme, fundamentale și regulate, combinate cu mângâieri și băți ușoare de-a lungul întregului corp.
- Masajul drenaj limfatic este mai nou decât masajul suedez și este foarte specializat. Această formă de masaj se concen-

trează pe stimularea organelor interne, prin activarea diferitelor puncte limfatice de pe corp. Ideea este de a permite eliminarea toxinelor din ficat, rinichi și colon.

- Masajul medical, care a fost inițial dezvoltat în timpul celui de-al doilea Război Mondial, în special pentru cei care au suferit amputări și alte răni grave, se concentrează pe calmarea durerilor puternice.

Istoria masajului

Masajul a fost probabil folosit de primii creștini ca un element al vindecării, prin așa numita atingere cu mâinile, dar a fost în cele din urmă condamnat de către biserică ca fiind păcat, deoarece implica atingerea unei persoane de către alta.

Pe lângă aceasta, masajul ca instrument de vindecare a suferit considerabil, mai ales în Vest, o dată cu apariția medicinei științifice sau moderne.

Arta masajului a fost revigorată la începutul secolului al XIX-lea în Suedia, când un student al Universității din Stockholm, Henri Peter Ling, a început să reproducă tehnicile gimnasticii, pe o masă de masaj, dezvoltând astfel prima formă de exercițiu pasiv.



Ling a inventat 47 de poziții și 800 de mișcări, astfel că și aceia care nu au o alură athletică se pot bucura de aceleași beneficii fizice pe care le au atleții profesioniști. La început, cadrele medicale suedeze și guvernul au respins sistemul lui Ling, dar într-un final, el a obținut autorizația de a practica masajul terapeutic, în 1814.

Practica a devenit cunoscută în cadrul stațiunilor balneoclimaterice și a clinicilor de recuperare, mai ales în cadrul medicinei sportive. Până în 1960 și 1970, masajul terapeutic s-a făcut doar pentru atleți, gimnaști și dansatori și pentru câteva persoane înstărite, care își puteau permite să frecventeze clinicile de recuperare. În rest, masajele erau disponibile doar în „salioanele de masaj”, care nu aveau o reputație foarte bună.

O terapie modernă

Interesul pentru masaj a început să se extindă către sfârșitul anilor 1960, când terapeuții din California au început să folosească forme diferite de masaj, în terapiile asupra organismului. Inițial, ideea consta în a ajuta oamenii să-și elibereze inhibițiile și reprimările, astfel încât adevărata lor natură să iasă la suprafață. Treptat, însă, s-a descoperit că masajul are multe efecte terapeutice și astfel această terapie a fost din nou încorporată în medicină. Majoritatea clinicilor care tratează durerea se folosesc de masaj.

Unul dintre pionierii masajului medical din vest a fost terapeuta britanică Clare Maxwell-Hudson care, în 1960 a început să promoveze cu entuziasm beneficiile pe care le oferea masajul. După ce s-a instruit pentru a deveni terapeut estetician, ea a început să practice meseria ca masează, pe vremea când această meserie era privită destul de dubios. Pentru a cerceta tehnicile masajului, Maxwell-Hudson a călătorit mult, mai ales în Orient, și a descoperit singură cât de natural era pentru oameni să se maseze reciproc și cât de integrat



Aflați mai multe

Masajul	70-73
Reflexologia	96-98

MASAJ LA MÂNĂ ȘI DEGETE

Masați degetele pe rând, apăsând cu degetul mare și cu celelalte degete și alunecând în direcția degetului, printr-o singură atingere.

Masați palma, folosindu-vă de degetul mare și mișcați degetul prin atingeri circulare și lente. În această zonă sunt mulți mușchi mici și puternici, așa că trebuie să apăsați mai tare.

Masați dosul palmei prin mișcări mici și circulare. Repetați această mișcare de mai multe ori, asupra unei singure zone, înainte de a trece la următoarea. Apăsați tare, dar adaptați presiunea în funcție de persoana pe care o masați.

era masajul în vindecarea tradițională. Ea a început să ofere masaje reconfortante oamenilor (mai ales femeilor), la domiciliu. Pe măsură ce munca ei devenea mai cunoscută, ea și-a deschis propria ei școală și a început să facă masaj bolnavilor din spitale. Ea a pus bazele în ceea ce privește rolul masajului în clinicile reumatologice.

Masajul

Masajul terapeutic

Clare Maxwell-Hudson a fost o pionieră în domeniul masajului terapeutic pentru pacienții cardiaci de la spitalul Charing Cross din Londra, pe vremea când un astfel de tratament nu era privit cu ochi buni.

Oricum, azi, masajul a devenit o parte integrantă a tratamentului convențional pentru acei pacienți care-l solicită la ospicii, la case de îngrijire, la spitalele care tratează cancerul și la clinicile specializate pe tratarea a încă incurabilei boli SIDA.

„Câteodată, pacienții sunt atât de bolnavi încât nu le poți masa decât mâinile”, a afirmat Maxwell-Hudson. „Dar, chiar și acel masaj îi face să se simtă mai bine”. Masajul a devenit acum atât de integrat în medicina modernă, încât face parte și din instruirea post universitară a asistentelor. În SUA, ma-

sajul terapeutic este predat în multe școli medicale și a devenit o ramură a medicinei cu drepturi depline.

Masajul îi poate ajuta pe bolnavii de artrită în mai multe moduri. La nivelul de jos, o metodă care vă face să vă simțiți bine constă în atingerea ușoară a întregului corp cu uleiuri aromate. La nivel mai subtil, masajul indică faptul că cineva vă acceptă corpul în întregime, așa cum este el, și îi acordă atenția cuvenită.

Rolul masorului este să încerce să calmeze durerea cauzată de invaliditate, diformitate și durerea din articulațiile noduroase. Masajul poate calma durerile fizice cauzate de artrită. Efectul masajului terapeutic poate pătrunde în încheieturile noduroase și mușchi, îi relaxează și ajută la eliminarea toxinelor acumulate în organism.



Petrifierea

La această tehnică, mâinile, degetul mare și celelalte degete prind cu putere și destind anumite părți ale organismului, în mod alternativ, pentru a acționa asupra unor grupări diferite de mușchi.



Atingerea ușoară

Aceasta este o mișcare lentă, ritmată, efectuată cu palmele mâinilor prin atingere. Tehnica aceasta încălzește organismul, e relaxantă și poate fi folosită pe întreaga durată a masajului.

Masorii terapeuți, mai ales când tratează boli inflamatorii sau de artrită, trebuie să înțeleagă pe deplin natura bolii, pentru a nu înrăutăți și mai mult starea inflamării și a degradării articulațiilor.

Masorii profesioniști urmează un program riguros de instruire, care presupune o cunoaștere detaliată a anatomiei și a fiziologiei, un pic de psihologie și câteva tehnici de abordare a pacienților.

Pat Williams, un excelent terapeut și consilier britanic, care predă metode de ascultare la Școala Clare-Maxwell-Hudson, afirmă că:

„Pentru a deveni un masor de succes, nu trebuie numai să vă placă corpul uman, indiferent de mărime, formă și stare, ci trebuie și să-i ascultați foarte atent pe pacienți și pe clienți și să deduceți care sunt nevoile lor.”

Tipuri diferite de atingere

Patru tehnici folosite și cunoscute – petrifierea, atingerea ușoară, frământarea și tapotarea – sunt descrise și ilustrate mai jos. Alte tehnici includ:

- Atingerea, adică punerea mâinii peste o parte a corpului. Această tehnică e folosită la oamenii foarte bolnavi.
- Vibrația se referă la pulsarea și zgâlțâirea rapidă, adesea făcută cu un aparat.
- Perierea este o mișcare ușoară, folosind doar vârful degetelor. Această tehnică poate să gâdile și e folosită fie la sfârșitul masajului, sau pentru persoanele care, din cauza stării lor, nu suportă un masaj prin apăsare.
- Compresia nervilor se referă la o apăsare care calmează durerea din articulațiile nenduroase și durerile somatizate de la capetele nervilor.

Aflați mai multe

Alegerea unui practician 106-107

Masajul 72-73

Reflexologia 96-98



Frământarea

În cazul acestei tehnici se înșfacă și se eliberează părți mari de piele, care au un efect stimulant și revigorant. Frământarea ajută la distrugerea țesuturilor de grăsime și la eliminarea toxinelor din organism.



Tapotarea

Denumită și percuție, tapotarea constă în lovirea ușoară a unei zone mai mari și cărnoase a corpului, folosind părțile laterale ale mâinilor sau ținând pumnii ușor deschiși. Această atingere ajută la îmbunătățirea circulației și este foarte energizantă.

Masajul

Masajul este recunoscut ca fiind o terapie care este de folos atât minții cât și organismului. Pe piață există numeroase produse pentru masaj – care variază de la uleiurile folosite în aromaterapie, până la obiecte folosite pentru propriul masaj – ceea ce face ca această terapie să fie foarte eficientă și accesibilă.

O vizită la masor

La prima dumneavoastră ședință, terapeutul vă va face o anamneză integrală și vă va pune întrebări despre sănătatea dumneavoastră, modul de viață în general, despre regim și dacă faceți sau nu sport.

Apoi, vi se va cere să vă dezbrăcați și să vă întindeți pe canapea. Camera de masaj nu ar trebui să fie excesiv încălzită și veți fi acoperit aproape în întregime cu prosoape încălzite, dar uscate. Doar partea care se masează este expusă, urmând ca după aceea să fie acoperită din nou.

Ședința ar trebui să dureze cam o oră, timp în care ar trebui să vă simțiți relaxat într-un mod plăcut. Vi se va cere să vă întindeți pe o canapea pentru masaj preț de câteva minute, înainte de a părăsi camera. Ar fi o idee bună să vă faceți masajul atunci când nu trebuie să vă grăbiți să ajungeți undeva, imediat după aceea.

O ședință de masaj vă poate stimula sau vă poate seda, acest lucru depinde de modul în care s-au făcut atingerile.

Deși e considerată câteodată o terapie

ușoară, masajul poate fi câteodată destul de dur. Bărbații și femeile care masează atleții și sportivii depun o cantitate mare de energie pentru a apăsa cu pumnii și pentru a readuce în formă țesuturile și mușchii. Ar trebui să-l anunțați pe masor dacă resimțiți durere, deoarece acesta este un semnal de alarmă. Atingerile efectuate asupra bolnavilor de artrită tind să fie mai ușoare decât cele aplicate la un corp sănătos și athletic.

Majoritatea masorilor folosesc uleiuri aromate, deși unii dintre ei preferă uleiurile pentru copii și pudra de talc. Bărbații masori pot exercita o presiune mai mare decât femeile și unii oameni preferă să li se facă masaj de către bărbați, deoarece ei au mâinile mai mari. În unele clinici puteți obține un masaj sincronizat, în care doi oameni vă masează simultan, în vederea obținerii unui efect superior.

De obicei se recomandă un masaj săptămânal, pentru a obține un efect terapeutic maxim.

Găsirea unui terapeut

Așa cum se întâmplă în cazul oricărui terapeut medical, este important să găsiți un masor bine calificat, cu experiență, și care are cunoștințe în domeniu, relevante pentru tratarea bolii dumneavoastră. Masajul este de natură mai intimă, ceea ce înseamnă că masorul trebuie să fie cineva alături de care să vă simțiți confortabil și care vă inspire încredere. Puteți cere o listă cu practicienii de la spitalul dumneavoastră local de tratare a durerilor sau puteți încerca să obțineți o recomandare personală de la un prieten. În mod alternativ, e posibil ca doctorul dvs. de familie să cunoască un masor medical bine calificat, aproape de dumneavoastră. Așadar, fiți relaxat și căutați-vă un terapeut bun.



Un avertisment

În mod clar, masajul este un tratament intim, iar în încăpere sunteți doar dumneavoastră și masorul; și, în plus, probabil că sunteți complet dezbrăcat, acoperit numai cu prosoape. E posibil ca aceasta să vă facă să vă simțiți vulnerabil, mai ales dacă e prima dată, dar masorul este acela care trebuie să vă facă să vă simțiți în largul dumneavoastră și să facă astfel încât tratamentul să fie cât mai plăcut pentru dumneavoastră.

Dacă sunteți interesat de un masaj terapeutic, ar trebui să-i spuneți masorului exact starea bolii dumneavoastră și unde aveți cele mai mari dureri. Ar trebui de asemenea să vă

luați măsuri profilactice și să-i spuneți doctorului că faceți masaj. Ar trebui să vă consultați doctorul înainte de a vă înscrie la ședințele de masaj, care presupun o manipulare ușoară a țesuturilor sau o apăsare în profunzime a acestora. Doctorul vă va recomanda un masaj ușor.

Dacă suferiți de una din bolile de mai jos, nu ar trebui să faceți masaj, decât dacă doctorul își dă consimțământul.

- Cancer, epilepsie, sau SIDA
- Infecții ale pielii, inflamări, zgârieturi sau cicatrizări recente
- Varice, tromboflebită
- Excrescențe nediagnosticate

Aflați mai multe

Terapii fizice	116-121
Tratarea durerii	138-141

PREZENTARE DE CAZ

Jill, partenera lui John, a câștigat un premiu în urma unei competiții sportive la o stațiune balneară, pe durata unui weekend, și ea i-a propus să vină și el. Deoarece John suferea de artrită, se simțea destul de neliniștit în privința rămânerii lui acolo. „Mi-am imaginat că locul va fi plin de persoane bronzate și sănătoase”, a spus el. „Însă nu a fost deloc așa, mulți erau într-o stare mai gravă ca a mea.”

Toate tratamentele au fost opționale, dar pe cartonașul meu era prescris masajul. Nu mai făcusem până atunci masaj și îmi plăcea ideea de a-mi da jos hainele în fața unui străin. Dar masorul a ieșit din cameră, în timp ce eu mă dezbrăcam și mă acopeream cu prosoape. I-am spus despre artrita mea și el mi-a răspuns că a fost instruit cum să facă masaj pentru pacienții care suferă de artrită. M-a întrebat unde era inflamația cea mai acută și a început să maseze. După ce m-am obișnuit să fiu atins cu mâinile, am început să mă simt foarte bine și am putut să simt cum du-

rerea de la încheieturi se calma și cum scădea în intensitate.

„Acum fac masaj terapeutic ori de câte ori îmi permit. Doctorul meu este de acord și la fel este și Jill, care spune că masajul mă mai calmează. Cred că n-am mai avut niciodată senzația că sunt așa dezmiardat ca atunci. Probabil nu m-aș fi gândit niciodată la masaj dacă nu m-aș fi dus la acea stațiune balneară.

Pe lângă faptul că mi-a ușurat durerea și inflamarea, masajul mă ajută să mă calmez și să mă relaxez, lucru care nu mi-a fost ușor de multe ori. Când stați întins pe o masă de masaj, nu aveți altă alternativă decât să vă relaxați. De exemplu, nu vă puteți ridica să mergeți să dați niște telefoane și mai cred că această relaxare îmi face mult mai mult bine decât tabletele pe care le iau.”



Tehnica Alexander

Teoria fundamentală care stă la baza tehnicii Alexander este felul în care îți folosești organismul, care influențează buna lui funcționare. Prin îmbunătățirea posturii, tehnica poate calma durerile de la nivelul articulațiilor și durerile musculare, cauzate de artrită.

F. Mathias Alexander, persoana care a dezvoltat tehnica posturii care îi poartă și numele, a fost un actor australian care și-a câștigat existența în secolul al XIX-lea, interpretând cu multă dăruire monologuri și discursuri din clasici.

După ce și-a pierdut vocea într-un mod inexplicabil, părea că acesta era sfârșitul unei cariere strălucitoare și profitabile pentru tânărul care, la vârsta de numai 16 ani, fusese atât de sărac, încât era constrâns să lucreze într-o fabrică de tinichigerie.

Pe la vârsta de douăzeci de ani, Alexander a consultat mai mulți doctori, dar se părea că nici unul nu a putut să-l ajute sau să descopere vreun motiv al acestei infirmități recurente.

Alexander a hotărât să se ajute singur. Cu

ajutorul unor oglinzi, special poziționate, s-a urmărit singur cum își repeta discursurile și a ajuns la concluzia că pierderea vocii este cauzată de felul în care își ține capul în timp ce vorbește.

El a observat că atunci când interpreta un monolog, avea tendința să-și tot miște capul în spate și-n față și era mai mult decât convins că aceasta era cauza care a dus la pierderea vocii lui.

Dificultatea consta în corectarea acestui comportament, deoarece el nu-și putea da seama de aceste mișcări ale capului, făcute involuntar în timp ce recita. Într-un final, Alexander și-a dat seama că aceste mișcări convulsive făceau parte dintr-un comportament adânc înrădăcinat, pe care l-a numit „obișnuință.”

TEHNICA ALEXANDER ȘI POZIȚIA GÂTULUI



Gâtul leagă capul de restul corpului. Când vertebrele de la nivelul gâtului se aliniază corect, mecanismele vorbirii și al înghițirii funcționează bine.



O problemă des întâlnită, legată de postură, o reprezintă flectarea capului în față, ceea ce duce la o înclinare permanentă a lui înainte.



Pentru a corecta poziția unui gât înclinat, mulți oameni își arcuiesc gâtul în spate, astfel încât doar vertebrele superioare se aliniază corect.



Tehnica lui Alexander re-educă organismul, astfel încât vertebrele de la gât să se alinieze corect, eliminând astfel problemele.

Descoperirile lui Alexander

În urma unei auto-examinări atente, Alexander a ajuns la concluzia că gândirea, corpul și emoțiile nu pot fi despărțite, deoarece ele lucrează împreună. Acest concept, revoluționar la acea vreme, a devenit unul dintre principiile de bază ale filozofiei lui Alexander. El și-a dat seama că, dacă un individ desfășoară o mișcare cu o anumită parte a corpului, aceasta afectează și celelalte zone, în mod inevitabil. El a realizat de asemenea că nu există o mișcare izolată a corpului. Anumite mișcări devin înrădăcinate și inconștiente în urma unei repetiții constante.

Acest lucru nu ar fi cauzat nici o problemă dacă aceste obiceiuri erau sănătoase. Problema a survenit în urma faptului că multe obiceiuri ale vieții moderne – precum Alexander a observat în anii 1920 și 1930 – ne predispun corpul către mișcări care ne sunt dăunătoare. Ne tolănim pe un scaun, investim multă energie în anumite mișcări zilnice, precum e spălatul, și vorbim cu umerii aplecați. Cu timpul, aceste obiceiuri devin atât de adânc înrădăcinate, încât este nevoie de un mare efort conștient pentru a le schimba. Alexander a declarat că multe obiceiuri fizice defectuoase sunt cauzate la început de stresul mental și emoțional, de tensiune și frică.

Cum ne deprindem de obiceiurile proaste

Copiii mici umblă drepti, dar când merg la școală, conform teoriei lui Alexander, ei stau încordați din cauza senzației de plictiseală și frică (mai puțin în timpurile moderne), pe care o resimt. În plus, copiii copiază felul în care adulții se comportă și datorită faptului că marea majoritate a adulților și-au imprimat o poziție defectuoasă a corpului, și copiii au dezvoltat aceleași obiceiuri proaste, care rămân cu ei tot restul vieții.

Alexander a susținut că multe boli, inclusiv artrita, survin în urma unei posturi

defectuoasă pentru un timp îndelungat.

Artrita este un exemplu bun în ceea ce privește folosirea corpului în mod defectuos timp de mulți ani, lucru care mai târziu duce la invaliditate și deformitate. Când acest stadiu este atins, singura soluție constă în dezvoltarea proastelor obiceiuri, conștientizarea lor și deprinderea unor obiceiuri noi și sănătoase.

Pentru a ne menține sănătoși, conform tehnicii Alexander, trebuie să ne concentrăm mai presus de toate asupra propriei noastre persoane și să fim totdeauna conștienți de felul în care stăm și cum ne mișcăm și cum ne comportăm în general, din punct de vedere fizic. Majoritatea oamenilor își desfășoară acțiunile zilnice în mod inconștient, fără să-și dea seama că-și pot distruge organismul.

Rolul coloanei vertebrale

Alexander credea că cea mai importantă parte a corpului este coloana vertebrală, la nivelul căreia se situează controlul primar. Orice s-ar întâmpla la nivelul coloanei vertebrale, restul organismului este afectat – oase, articulații, organe interne, digestie, eliminare – deoarece tot restul organismului este legat direct sau indirect de coloana vertebrală. Ca să funcționeze bine, coloana vertebrală trebuie să rămână dreaptă.

În momentul în care coloana vertebrală este în poziție de flexie anterioară, ca atunci când ne tolănim sau când stăm aplecați, se exercită o presiune mare asupra mădușoarei și organelor interne.

Aflați mai multe

Ce cauzează artrita?	30-37
Tehnica Alexander	76-77
Terapii fizice	116-121



Poziția incorectă a corpului copiilor apare datorită timpului îndelungat petrecut în fața televizorului sau când stau aplecați asupra temelor de casă, lucru care determină o aliniere incorectă a oaselor de la umeri, gât și a coloanei vertebrale. Părinții trebuie să-i dezvețe pe copii de aceste obiceiuri proaste.

Tehnica Alexander

Poziția corpului dvs. influențează mult distrugerea și uzura coloanei vertebrale și a altor articulații și oase. Instructorul vă va ajuta „să simțiți” când coloana este îndreptată.



Postura și sănătatea

Conform concepției lui Alexander, toate bolile sunt niște manifestări ale lipsei de armonie din sistemul uman și multe boli sunt cauzate de stresul mental sau emoțional. Stresul menținut în organism mai mulți ani la rând, chiar și o viață de om, într-un final, poate duce la simptome fizice grave sau care pun viața în pericol.

Alexander a observat că dacă acționați numai asupra gândirii și nu și asupra corpului, riscați să atenuați afecțiunea și nu să o vindecați. Deoarece epuizarea mentală rămâne în organism, trebuie să se examineze îndeaproape ce s-a întâmplat cu organismul, pentru a vedea care sunt disfuncțiile care trebuie corectate.

În medicina convențională se consideră că osteoartrita a survenit ca urmare a uzurii articulațiilor timp de mulți ani și este mai mult sau mai puțin inevitabilă. Totuși, Alexander considera că, dacă vă folosiți membrele corect, nu veți suferi de artrită, indiferent de cât de înaintat sunteți în vârstă. Este o certitudine faptul că mulți instructori, adepți ai tehnicii Alexander, unii dintre ei au acum optzeci și nouăzeci de ani, nu suferă de osteoartrită și nici nu au un spate curbat, ci au o coloană vertebrală la fel de dreaptă ca în tinerețe.

Deși tehnica Alexander ajută gândirea, imaginația și perspectiva mentală, pentru că aceasta pavează drumul către o atitudine pozitivă asupra vieții, instructorii tehnicii Alexander acționează în special asupra corpului și au în vedere îmbunătățirea poziției acestuia. Ei cred că dacă această poziție este corectată, sănătatea și atitudinea pozitivă devin inerente.

Alexander considera că oamenii care sunt cei mai predispuși la boală și la stări degenerative sunt aceia care se concentrează mai mult asupra atingerii scopului și mai puțin asupra metodelor folosite. De exemplu, când ridicați o greutate, ar trebui să vă concentrați mai mult asupra modului în care faceți acțiunea, decât cum să ajungeți la scopul final.

Ședința în care se folosește tehnica Alexander

Tehnica Alexander se potrivește persoanelor cărora le place terapia fizică, dar pe care nu-i deranjează să se dezbrace. Ședințele se desfășoară de obicei între patru ochi, dar pot exista și ședințe în grup.

Ar trebui să purtați accesorii lejere, precum trening și tricou. Instructorul dumneavoastră vă va cere să stați jos, să stați în picioare și să vă întindeți, urmând ca el să observe îndeaproape tensiunea, presiunea și asimetriile. La prima ședință vi se va explica tehnica pe scurt, vi se va face o anamneză completă și veți fi întrebat despre starea sănătății dvs. în general.

După 15 minute de consultare inițială, vi se va cere să vă întindeți relaxat pe o masă și nu pe un pat de masaj, ținând genunchii îndoiți și capul sprijinit. Această poziție vă permite o întindere perfectă a coloanei dumneavoastră vertebrale.

Apoi, instructorul vă va testa mușchii și articulațiile și vă va cere să stați jos și în picioare în anumite poziții. După aceea, el sau ea vă va arăta modul corect de ridicare în picioare, și de așezare pe scaun. Între consultații, vi se va cere să exersați niște poziții simple.

Cu trecerea timpului, vă veți putea da singuri seama când corpul nu este corect poziționat și vă veți putea instrui singuri cu privire la postură și la poziția corectă a acestuia.



Cum să vă dezobișnuiți de obiceiuri proaste

Ședințele tehnicii Alexander sunt plăcute și benefice și mulți oameni încep să se simtă mai bine, chiar după prima ședință.

Ceea ce învățați la o ședință în care se folosește această tehnică nu poate fi ușor aplicat în viața de zi cu zi. Pentru a corecta folosirea incorectă a corpului e nevoie de efort

și multă dăruire. Tehnica Alexander se bazează în special pe dezvățarea unor practici incorecte și mai puțin pe învățare. Trebuie să învățați cum să „nu stați jos” și cum să „nu vă ridicați”, să dedicați mult timp exersării acestor mișcări și să nu le faceți fără a vă gândi la ele. Mai mult chiar, vă învață cum să faceți acțiunea în sine, fără a vă gândi la rezultatul final.

Aflați mai multe

Alegerea unui

practician

106-107

Întindeți-vă pe o suprafață plană și sprijiniți-vă pe călcâie, astfel încât coloana vertebrală să apese asupra podelei.

Un instructor al tehnicii Alexander vă va ajuta să stați jos și apoi să vă ridicați. O să fiți tentați să vă flectați spatele și gâtul, împingând capul în față. Instructorul dumneavoastră va corecta această tendință.



Acupunctura și acupresura

***S**pecialiștii în acupunctură tratează mai mult pacienții care suferă de artrită și de dureri lombare și mai puțin de alte afecțiuni. Osteoartrita și artrita reumatoidă au reacționat bine la terapia chinezească și la terapia apuseană.*

La pacienții care suferă de artrită, specialiștii în acupunctură au descoperit că tratamentul este mai eficient la cazurile mai puțin grave, înainte ca boala să se fi cronicizat și când schimbările degenerative, care limitează posibilitatea de mișcare și care cauzează dureri acute, progresează.

Acupunctura nu poate vindeca artrita, dar poate calma durerea asociată cu această boală, pentru un timp mai îndelungat, lucru posibil în urma unui tratament succesiv. Chiar și calmarea temporară a durerii, fără a lua medicamente, este o binecuvântare pentru bolnavii de artrită.

Cuvântul „acupunctură” vine din latinescul *acus*, care înseamnă ac, și *punctus*, care înseamnă injectare sau înțepătură. Pacienții sunt tratați prin introducerea în piele a unor ace foarte subțiri, de grosimea firului de păr, în anumite puncte. Aceste puncte sensibile reprezintă, conform tradiției chinezești, meri-

diane și canale invizibile de energie. Există 14 meridiane importante, dintre care 12 sunt conectate la anumite organe interne, după care este denumit și meridianul.

Medicina chinezească tradițională

Practicienii cred că forța și energia vieții noastre curge prin meridiane. Forța vieții, cunoscută sub numele de *qi* sau *chi* (pronunțat „ci”), include două componente principale: yin și yang. Echilibrul dintre yin și yang este hotărâtor pentru un organism sănătos și pentru o minte bine echilibrată. Se crede că yin, partea feminină a forței vieții, este pasivă și pașnică. Yang, forța masculină, este considerată ca fiind agresivă și antagonistă. În timp ce yin reprezintă întunericul, frigul, umezeala și umflarea, yang reprezintă lumina, căldura, seceta și disprețul. Și, în vreme ce yin reprezintă odihna, pământul, interiorizarea și apa, yang reprezintă activitatea, cerul, expansiunea și focul. Se crede că orice dezechilibru între yin și yang aduce boală și dereglări. Această teorie este foarte diferită de aceea din medicina răsăriteană.

Deoarece energia noastră curge prin meridiane și pentru că boala reprezintă un dezechilibru între forțele vieții, specialiștii în acupunctură încearcă să elibereze și să deblocheze meridianele, pentru a restabili cursul energiei prin meridiane. Acest lucru e făcut prin stimularea punctelor sensibile.

Există până la 1.000 de puncte sensibile. În mod tradițional, se credea că sunt 365, câte unul pentru fiecare zi a anului. Specialiștii în acupunctură din Vest folosesc numai 200 de puncte, iar alții folosesc chiar și mai puține;

ACELE DE ACUPUNCTURĂ

Acele de acupunctură sunt făcute de obicei din oțel inoxidabil. Ele sunt de regulă de aproximativ 2,5 cm lungime, având tot aceeași lungime la capătul de unde se prinde acul. Sunt solide și au un capăt rotunjit, care despică carnea când sunt introduse. Acele sunt fie de unică folosință sau sunt bine sterilizate între tratamente.



specialiștii în acupunctură, chinezi și tradiționali, folosesc un număr mai mare de ace, pentru perioade de timp mai îndelungate.

Funcționează acupunctura?

Pentru o persoană din Vest, întrebarea dacă acceptă sau nu, la un nivel intelectual, teoria acupuncturii este mai puțin importantă decât aceste două întrebări: Funcționează? Este sigură? Acupunctura a fost practică de mii de ani ca fiind un element al medicinei chinezești tradiționale, convenționale. Este folosită la vindecarea bolilor și la calmarea durerilor. Acupunctura a fost folosită ca analgezic la nașteri și la operații chirurgicale, ca anestezic. Acest lucru este bine documentat și nu poate fi combătut. În mod evident, acupunctura ajută.

Cum funcționează acupunctura?

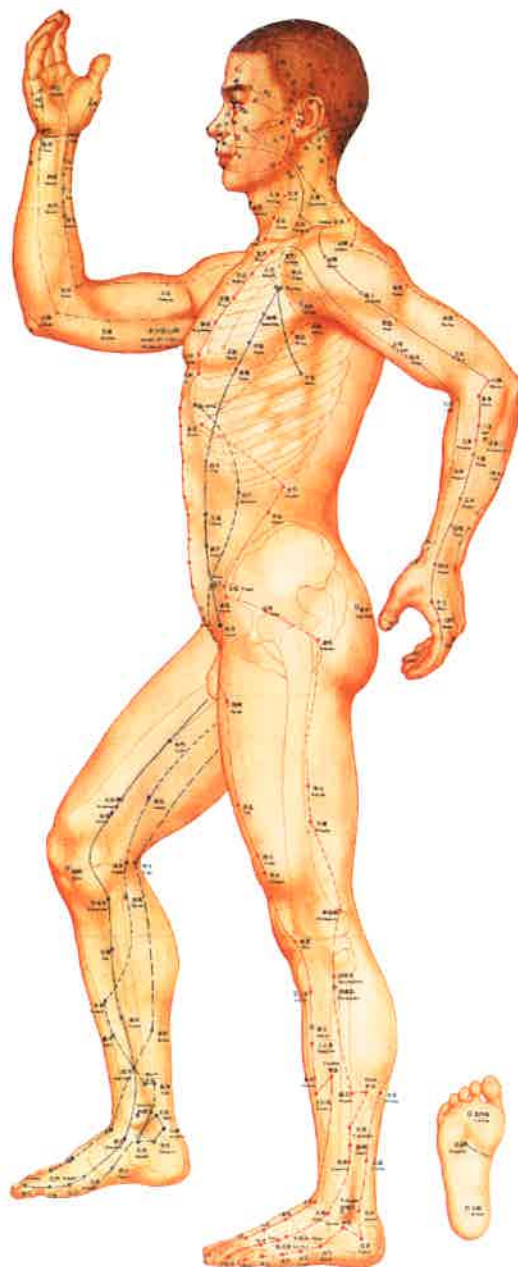
Experții din Vest cred că stimularea punctelor sensibile (făcută cu ace de dimensiunile unui fir de păr în acupunctură, prin presiunea exercitată de vârful degetelor în acupresură și de căldură în moxibustie – vezi pagina 81) conduce la eliberarea a două elemente chimice în sânge: endorfinele, hormonii de plăcere și de durere, și encefalinele, care amorțesc simțurile. Aceasta are drept urmare calmarea durerilor. Se spune că atunci când acul este introdus, un impuls nervos este direcționat către coloana vertebrală, ceea ce declanșează eliberarea de endorfine.

Alți experți sunt adepți ai teoriei conform căreia există o poartă a durerii. Aceasta se referă la faptul că impulsurile de durere pot fi

reglate de căile sistemului nervos și că anumite fibre nervoase închid poarta și astfel opresc durerea, dacă sunt stimulate de acupunctură sau acupresură.

Aflați mai multe

<i>Acupunctura</i>	80-81
<i>Shiatsu</i>	94-95
<i>Reflexologia</i>	96-98



Tabelele de acupunctură indică cele 14 meridiane principale ale organismului și punctele sensibile relevante, care sunt situate pe traseul meridianelor. Punctele sensibile au denumiri chinezești și numere de-a lungul canalelor, de exemplu sanyinjiao sau Splina 6.

Acupunctura și acupresura

Este acupunctura o metodă sigură?

Faptul că o terapie e descrisă ca fiind o metodă alternativă, complementară sau naturistă, nu înseamnă neapărat că este și sigură. Acupunctura este considerată o metodă sigură, dar trebuie remarcat un lucru: practiciana trebuie să folosească ace de unică folosință. Unii spun că sunt acceptabile și acele sterilizate, dar pentru o mai mare siguranță, ele ar trebui să fie de unică folosință și folosite numai la un singur pacient. Alte pericole asociate cu acupunctura includ leșinul, o durere excesivă și pneumotoracele (injectarea plămânului). Deși au existat și asemenea cazuri, ele sunt totuși rare.

Acupunctura este acum folosită în clinicile convenționale care tratează durerea, în cadrul centrelor de sănătate din majoritatea țărilor vestice. Mulți doctori alopați spun că este eficientă, chiar dacă nu sunt de acord cu mecanismele ei de funcționare.

Consultarea

Când mergeți la un specialist în acupunctură pentru prima dată, el va stabili starea generală a sănătății dvs., vă va face anamneza și vă va pune întrebări despre modul dvs. de viață, despre regimul alimentar, despre exercițiile pe care le faceți, orele de somn și despre nivelul stresului.

Specialistul în acupunctură vă va pune diagnosticul în funcție de vechile practici chinezești. El va analiza care este culoarea pielii dvs. și boala, poziția corpului, limba, părul, vocea și, de asemenea, va fi observată și analizată starea aparent bună a sănătății dvs., precum și zgomotul pe care-l faceți când respirați.

Specialistul în acupunctură va verifica de asemenea pulsul dumneavoastră, ca să poată să stabilească cum trebuie să vă trateze. Stabilirea pulsului radial arterial de la încheietura mâinii îi permite practicianului



Punctul sensibil al presopuncturii este L14 și este folosit pentru a calma tot felul de dureri. Presiunea se exercită cu degetul mare și degetul arătător și este un remediu contra durerilor minore și a durerilor asociate cu artrita.

să măsoare energia din meridiane.

Există șase pulsuri la fiecare încheietură a mâinii, însumând 12 în total. Fiecare puls reprezintă unul din cele 12 organe principale ale organismului. Luarea pulsului se face sub forma palpării. Un specialist cu experiență poate diagnostica diferite boli prin simpla palpăre.

După ce specialistul și-a făcut o imagine de ansamblu asupra stării sănătății dvs., el va introduce ace de acupunctură în anumite puncte sensibile din organism. Introducerea acelor se face rapid, nu este dureroasă și nici nu provoacă sângerare. Acele sunt introduse la o adâncime de 6-12 mm și apoi se răsucesc ușor între degetul mare și degetul arătător, pentru a stimula energia sau pentru a elibera presiunea din punctul sensibil. Probabil veți resimți o ușoară senzație de amorțeală sau de mâncărime.

Specialistul poate folosi doar 2 ace, 12 sau chiar mai multe. Acele pot rămâne în piele timp de câteva minute, până la o jumătate de oră.



Atingerea e folosită instinctiv de oameni ca să calmeze durerea sau ca să-i facă să se simtă mai bine. Presopunctura s-a dezvoltat tocmai din acest instinct al atingerii și al apăsării asupra unor puncte din organism, pentru a calma durerea.

E posibil ca bolnavul de artrită să resimtă o ușoară calmare a durerii după prima vizită, dar în mod sigur va fi nevoie de aproximativ șase ședințe, ca acupunctura să-și facă efectul. Probabil va trebui să continuați să mergeți la ședințe de acupunctură, pentru a calma durerile, deoarece veți descoperi că efectul este de scurtă durată. Dacă nu resimțiți nici o ușurare a durerii după primele șase sau opt ședințe, veți fi sfătuit să consultați alt specialist sau să încercați o terapie complet diferită. S-ar putea ca acupunctura să nu funcționeze în cazul dvs.

Acasă

Deși nu puteți să practicați acupunctura pe propria dvs. persoană, vă puteți folosi de cunoștințele pe care le-ați acumulat în timpul vizitelor la specialistul de acupresură. Pentru a efectua acest lucru, masați-vă sau apăsați ușor cu vârfurile degetelor asupra acelor puncte care v-au calmat durerea în timpul ședințelor de acupunctură. Întrebați-l pe spe-

cialist cum se face cel mai bine acest lucru și asupra căror puncte trebuie să vă concentrați.

Unii specialiști lasă în piele unul sau două ace, lucru care vă permite să le răsușiți ori de câte ori resimțiți o durere acută. Întrebați-vă practicianul dacă acest lucru este posibil în cazul dvs.

Găsirea unui practician bun

Cea mai bună metodă de a găsi un practician bun este să vă interesați personal în mai multe locuri și să găsiți un specialist care este apreciat în zona în care locuiți dumneavoastră. În plus, trebuie să vă informați despre specialistului în acupunctură pe care l-ați ales de la centrul de sănătate unde lucrează.

În mod alternativ, puteți să-l rugați pe doctorul dumneavoastră de familie sau pe doctorul consultant de la spital să vă recomande un specialist în acupunctură. S-ar putea să fie un specialist în acupunctură disponibil la clinicile de tratare a durerii din cadrul spitalului.

Aflați mai multe

<i>Shiatsu</i>	94-95
<i>Alegerea unui practician</i>	106-107

ARDEREA MOXEI

Pe lângă acupunctură și presopunctură, punctele sensibile pot fi stimulate prin căldura generată de arderea unei plante (a moxei).

Arderea moxei are drept scop încălzirea lui qi. Practicianul pune un con făcut din ierburi pulverizate (pelin) cunoscut sub denumirea de moxă, deasupra unui punct sensibil de pe piele. Conul se înlocuiește dacă devine prea fierbinte și astfel procesul se repetă de câteva ori, până când practicianul decide că s-a ajuns la efectul dorit.

Arderea moxei se aplică de obicei la persoanele pentru care acupunctura este inefficientă.



Medicina pe bază de plante

Înainte de existența medicamentelor făcute în laborator, aproape toate celelalte erau remedii pe bază de plante și extracte de plante și această practică este încă valabilă în anumite țări dezvoltate.

Medicina pe bază de plante rezultă în urma amestecului de plante naturale și apă, care s-a dovedit a fi eficient în cazul durerilor de artrită.

Deși medicina avansată din Vest face intruziuni rapide în India și în China, 85% din populația ambelor țări se bazează pe remedii și tratamente pe bază de plante.

Paradoxul constă în faptul că în vreme ce țările răsăritene adoptă practici medicale din

Vest, un număr mare de apuseni folosesc din nou remediile pe bază de plante. Deși multe medicamente de laborator sunt făcute din constituenți naturali, pe bază de plante, remediile tradiționale pe bază de plante și vechile practici naturiste revin spectaculos.

Practica naturistă este o artă străveche, având o aplicație modernă. În timp ce vechii naturiști se bazau mai ales pe folclor, care era transmis din generație în generație, practicienii naturiști moderni trebuie să urmeze un program riguros de instruire la o școală în care învață despre medicina naturistă și folosesc atât plante din Vest, cât și din Orient. Datorită acestui lucru, ei au o mai mare varietate de tratamente decât practicienii de demult. Acum că există mii de ierburi cu efecte terapeutice la îndemâna oricărui terapeut modern, aproape orice dereglare sau boală poate fi tratată cu o plantă specifică sau cu o combinație de plante.

Multe remedii străvechi pe bază de plante au fost supuse unor testări clinice la clinici universitare importante, astfel încât putem să descoperim de ce și cum funcționează aceste tratamente străvechi.

Dacă sunteți interesați să folosiți remedii pe bază de plante pentru artrită, este important să vă consultați mai întâi cu un medic convențional. Spre deosebire de alte terapii complementare, practica naturistă este compatibilă cu medicamentele convenționale. Unele tratamente pe bază de plante sunt puternice și unele pot produce un efect negativ sau pozitiv. Unele plante interacționează cu unele ingrediente din medicația convențională.

Plantele acționează diferit față de medicamentele farmaceutice. După părerea naturistului, plantele sunt folosite pentru a restabili



un echilibru și o armonie în întregul organism și nu ajută numai la tratarea simptomelor.

Deoarece este folosită toată planta și nu numai elementele chimice izolate, există un risc minim de a se administra o supradoză și riscurile apariției efectelor secundare sunt de asemenea minime.

Vizita la un spital naturist poate fi o experiență mult mai interesantă decât să asistați la o operație a unui doctor convențional. Cum se întâmplă și în cazul altor forme de terapii complementare, naturistul vă va face o anamneză completă și vă va întreba despre modul dvs. de viață, despre regimul alimentar, exercițiile zilnice, profesie și

problemele personale.

E posibil ca remediul naturist ales să fie combinat cu un regim alimentar făcut special pentru dumneavoastră și cu câteva exerciții și sfaturi contra stresului.

Cum se întâmplă și în cazul altor tratamente complementare, medicina naturistă modernă este un tratament holist.

Tratamentele naturiste pot fi prescrise sub formă de tablete, ceaiuri, tizane sau tincturi, unguente, infuzii, dropsuri, supozitoare, clisme, băi pe bază de plante, cataplasme sau siropuri.

E posibil să vi se prescrie o poțiune de esențe din plante pe care trebuie să la ardeți și apoi să le inhalați.

Aflați mai multe

Medicina pe	
bază de plante	84-85
Aromaterapia	50-52

PREZENTARE DE CAZ

Anita, în vârstă de 58 de ani, a suferit de dureri și a simțit o rigiditate la nivelul genunchilor, în ultimii patru ani. Starea ei se înrăutățea treptat și a hotărât să meargă la un doctor naturist, după ce a văzut o emisiune la televizor despre acest subiect.

„Biroul meu este la etajul cinci și nu avem lift. Am observat că dacă urc scările, starea mea se înrăutățește și că îmi era din ce în ce mai greu să lucrez în grădină. M-am gândit că este mai greu să ajungi la un doctor naturist, decât la un doctor obișnuit. Luam tablete ca genunchiul să devină mai flexibil dar, pentru că nu doream să iau medicamente pe termen îndelungat, am încercat o metodă alternativă.

Doctorul naturist m-a întrebat despre regimul meu alimentar și mi-a spus că eram puțin supraponderală, lucru de care eram oricum conștientă.

Consultarea a fost foarte minuțios făcută. Doctorul naturist mi-a făcut o radiografie la genunchi, mi-a luat tensiunea arteria-

lă, mi-a examinat limba și mi-a luat pulsul. Diagnosticul a fost osteoartrită, survenită din cauza proastei mele circulații și a supraponderabilității. El a spus că boala mi s-a agravat datorită faptului că am trăit prea multă vreme într-o țară rece și umedă. De fapt, am observat că artrita se ameliorează când eram în vacanță, în Spania.

Tratamentele naturiste pe care mi le-a prescris erau pentru a ajuta la scurgerea reziduurilor acumulate în țesuturi, la stimularea circulației și la reducerea inflamației. Rețeta pe care mi-a dat-o era complicată și presupunea infuzii, tincturi, cataplasme și băi de picioare. Mi-a recomandat să fac înot, să merg mult pe jos și mi-a impus un regim alimentar complet.

Consultarea și tratamentul au fost niște experiențe extrem de plăcute și pe lângă faptul că imobilitatea s-a redus simțitor, mă simt mult mai bine, în general.”



Medicina pe bază de plante

Tratamentele medicale tind să aibă un efect mai întârziat decât medicamentele farmaceutice și, datorită acestei acțiuni mai lente, ele sunt eficiente contra durerilor cronice. De fapt, în cazul anumitor boli incurabile precum e astmul și eczema, medicina naturistă înlocuiește tratamentele convenționale.

Unde să căutați tratamentul

Puteți cumpăra medicamentele pe bază de plante la farmaciile de pe strada principală, dar medicamentele din plante pentru o boală gravă ca artrita nu ar trebui considerate un tratament de auto-ajutorare. Tratamentele pe bază de plante pot fi foarte complicate și ar trebui administrate de un doctor naturist foarte bine instruit. Recomandarea orală e cea mai bună metodă de a alege un practician, dar dacă această metodă nu e posibilă, adresați-vă unor organe abilitate și solicitați o listă cu specialiști calificați pentru boala de care suferiți. Chiar dacă aveți o recomandare personală, ar

trebui să verificați calificarea specialistului.

În cazul altor tratamente ale artritei, indiferent că acestea sunt convenționale sau complementare, nimic nu poate garanta o vindecare totală sau dispariția permanentă a bolii.

Consultarea

Doctorul naturist va analiza nu numai simptomele care generează probleme, ci întreg organismul. Ierburile pot fi prescrise pentru stimularea sau relaxarea funcțiilor corpului (precum e digestia sau circulația sângelui) sau pentru a ajuta la creșterea nivelului energiei.

Vi se vor da sugestii în privința regimului alimentar, și anume, va trebui să creșteți rația de alimente integrale și să reduceți consumul de ceai, cafea și cola. Scopul constă în încurajarea organismului să se vindece singur și nu doar să suprimă simptomele.

Doctorul naturist Michael McIntyre afirmă: „Elementele toxice care s-au acumulat pe parcursul mai multor ani pot fi eliminate ușor

Remediile pe bază de plante se pot face ușor la domiciliu. Pregătirea unui ceai de plante, pe parcursul unei zile aglomerate, poate fi în sine o acțiune relaxantă și terapeutică.



prin folosirea de ierburi care acționează în profunzime.

Vom folosi de asemenea ierburi specifice, pentru a ajuta organele de purificare a organismului să funcționeze din nou bine, organe ca ficatul și rinichii. Acest lucru e important mai ales în prezent, pentru că mulți oameni care vin la noi au luat o gamă largă de medicamente foarte tari și toxice, ani la rând.”

Ierburile nu sunt întotdeauna sigure

- Dacă simțiți efecte secundare, încetați să mai folosiți acest remediu.
- Nu depășiți doza stabilită.
- Nu folosiți remediu o perioadă îndelungată, dacă nu se știe că este sigur.
- Nu le culegeți dintr-un mediu sălbatic.
- Nu le cumpărați din străinătate.

Aflați mai multe

Alegerea unui practician 106-107

Regimul alimentar 142-147

CÂTEVA REMEDII PE BAZĂ DE PLANTE

S-a descoperit că următoarele plante sunt de folos pentru a trata artrita:

CREȚUȘCA, TAVALGA	Crețușca este planta cel mai des prescrisă contra artritei. Aceasta conține glicozite salicilice (cu efecte pe care le are aspirina) și are un puternic efect anti-inflamator.
GHEARA DIAVOLULUI	Gheara diavolului este de asemenea antiinflamatoare și în testele științifice a fost comparată în mod favorabil cu fenibutazona, un medicament antiinflamator care e prescris frecvent.
BRUSTURELE, LIPANUL	Brusturele poate fi folosit pentru a curăța în profunzime țesuturile.
SEMINȚELE DE ȚELINĂ	Semințele de țelină ajută la eliminarea acidului uric și e foarte eficient în combaterea gutei.
MĂTASEA DE PORUMB	Mătasea de porumb întărește rinichii.
COADA CALULUI	Coadă calului întărește rinichii.
URZICA	Această buruiiană obișnuită contribuie la îmbunătățirea circulației și ajută organismul să elimine acizii dăunători.
SARSAPARILA, SALCE	Sarsaparila detoxifică organismul.
TUFA DE SPINI	Tufa ajută la circulația sângelui.

Doctorul dvs. naturist poate folosi și ierburi chinezești ca: *Achyranthes* (pentru a scăpa de „umezeala” din articulații), angelică și frunze mari de gențiană.



Coada calului a fost asociată cu calmarea durerilor de rinichi.



Brusturele are frunze mari, în formă de inimă, și flori violete. Este apreciat pentru calitățile lui de curățare a țesuturilor.

Homeopatia



Samuel Hahnemann (1755-1843), un doctor german este fondatorul homeopatiei. El a descoperit că atunci când așa-numita „substanță similară” era folosită la o boală – similară prin capacitatea ei de a produce același simptom și așadar capabilă să stimuleze sistemul de auto-vindecare a organismului prin stoparea simptomului – oamenii erau vindecați într-un mod delicat, dar permanent.

Medicina homeopatică se bazează pe teoria că lucrurile care se aseamănă se vindecă și este folosită de peste 200 de ani. De exemplu, o articulație moale sau tumefiată și ale cărei dureri pot fi calmate cu comprese reci, poate fi tratată cu *Apis*, făcut din albine, deoarece simptomele sunt similare cu acelea a unei înțepături de albină.

Observațiile atente ale lui Hahnemann au evidențiat faptul că teoria lui se bazează pe legea contrariilor. Altfel spus, doctorii prescriau un medicament care să determine organismul să acționeze în mod contrar. De exemplu, o persoană căreia îi curge nasul va lua medicamente care să oprească acest lucru. Pe de altă parte, un homeopat va administra o substanță care la o persoană sănătoasă ar face nasul să curgă – și bolnavul va fi vindecat.

Remediile homeopatice sunt denumirile date medicamentelor care se folosesc în acest caz și sunt făcute din plante, animale, minerale și materie infectată. Ele sunt supuse unui proces de diluare și agitare, cunoscut sub numele de potențare, prin care puterea tămduitoare a substanței este eliberată și astfel toate calitățile toxice și dăunătoare sunt eliminate. Remedii acționează ca un stimulent, pentru ca organismul să se vindece singur și să restabilească echilibrul sănătății. Toate aceste remedii pot fi procurate de la homeopați, din farmaciile homeopatice și de la numărul mare de farmacii de pe orice stradă principală.

Deoarece homeopatia este o formă holistă de vindecare, care tratează atât mintea cât și corpul, nu există remedii contra durerilor, dar există remedii pentru persoanele care suferă, într-un mod propriu și individual, de anumite simptome. Această individualitate a afecțiunilor îl ajută pe homeopat să identifice remediul corect. Atunci când prescriu tratamente, homeopații iau în considerare starea mentală, atitudinea, personalitatea și comportamentul general al

pacientului, precum și boala în sine.

Așa cum se întâmplă și în cazul altor tratamente complementare, homeopatia stimulează mecanismul de auto-vindecare a organismului și îl face să acționeze fără a întâmpina efecte secundare adverse.

Un principiu important al homeopatiei este următorul: cu cât doza este mai mică, cu atât este mai puternic efectul. Această idee, care se opune teoriei medicinei convenționale, s-a dovedit a fi cel mai dificil impas al homeopatiei, în lupta de a fi acceptată în profesia medicală tradițională.

Cantitatea de „ingredienți activi” din medicina homeopatică este aceea care produce un efect curativ, fără a apărea efecte secundare adverse sau toxice. Așadar, homeopatia nu poate fi niciodată dăunătoare. Totuși, deoarece este vorba de un tratament foarte delicat, efectele lui pot fi neutralizate de medicamente tari, mâncăruri sau mirosuri.

Mulți doctori convenționali consideră că remediile homeopatice nu sunt decât un placebo, deoarece ele nu conțin ingredienți activi vizibili. Totuși, homeopatia devine tot mai cunoscută și nu este deloc neobișnuit să descoperiți că există cel puțin un doctor homeopat, într-un centru de sănătate.

Remediile homeopatice acționează eficient și în cazul animalelor. În mod particular, homeopatia a dat cele mai bune rezultate la caii de cursă, cărora, datorită faptului că sunt animale valoroase, cu sisteme delicate, trebuie să li se aplice cel mai eficient tratament disponibil, fără a exista riscul să apară efecte secundare distrugătoare. Aceasta tinde să-i submineze pe detractorii care susțin că

remediile homeopatice acționează numai asupra minții.

Deși multe remedii homeopatice pot fi cumpărate direct de la farmaciștii de pe strada principală, oricine suferă de o boală cronică este sfătuit să consulte neapărat și un doctor homeopat.

Pentru că doctorii homeopați sunt calificați și în medicina convențională, ei pot înțelege artrita din ambele puncte de vedere și pot recomanda tratamente convenționale, dacă ei cred că e nevoie de acestea.

Asemenea altor terapii complementare,

homeopia nu poate trata afecțiuni structurale care necesită operație. De exemplu, dacă trebuie să vi se înlocuiască șoldul, homeopia nu vă ajută în acest sens. Ea nu poate repara articulații uzate, nici nu poate corecta deformități ale oaselor.

Totuși, remediile homeopatice corecte pot cu siguranță grăbi procesul vindecării post-operatorii. Pot de asemenea să funcționeze ca tratamente profilactice și să protejeze contra unor afecțiuni ulterioare, care pot duce la apariția unor deformități cauzate de artrită cronică.

Aflați mai multe

<i>Homeopia</i>	88-89
<i>Alegerea unui practician</i>	106-107
<i>Tratarea durerii</i>	138-141

ÎNTREBĂRI PE CARE VI LE-AR PUTEA PUNE UN HOMEOPAT

SUNT SIMPTOMELE DVS.
AFECTATE DE MIȘCARE?

Simptomele pe care le aveți când sunteți în repaus necesită un remediu diferit față de o boală la care mișcarea este indicată.

CÂT DE RAPID S-AU
INSTALAT SIMPTOMELE?

Homeopatul dvs. trebuie să știe dacă simptomele se precipită, dacă sunt violente sau dacă simptomele s-au înrăutățit treptat, pe parcursul unei anumite perioade de timp.

CÂND DEVIN SIMPTOMELE DVS.
MAI ACUTE, ÎN CE MOMENT
AL ZILEI SAU NOPTII?

Momentul când simptomele se acutizează reprezintă un factor important în stabilirea unui diagnostic homeopatic. Remediu care e prescris seara, când durerea este mai acută, nu este în mod necesar potrivit în cazul simptomelor care se acutizează dimineața.

CUM SUNT INFLUENȚATE
SIMPTOMELE DE SCHIMBĂRILE
DE TEMPERATURĂ?

În homeopatie, efectul produs de căldură sau răceală este foarte important în ceea ce privește un remediu corect. Durerea care se acutizează când vă este frig e posibil să necesite un tratament diferit față de durerea pe care o resimțiți la căldură.

AU PROVOCAT ANUMIȚI
FACTORI SPECIALI INSTALAREA
SIMPTOMELOR?

Este important pentru homeopatul dvs. să știe dacă simptomele au survenit în urma unui eveniment semnificativ. Acesta s-ar putea datora unui șoc emoțional brusc, cum ar fi pierderea unei persoane dragi, sau unei întâmplări mai obișnuite, ca expunerea la frig sau la umezeală.

CE PERSONALITATE AVEȚI?

Tipul de persoană care sunteți – de exemplu, introvertit sau extrovertit, prudent sau impulsiv – reprezintă un factor care ajută la stabilirea tratamentului dvs., încât este posibil ca la două persoane care prezintă simptome similare să li se prescrie remedii diferite.

CÂT DE SETE VĂ ESTE?

Poate fi important pentru stabilirea diagnosticului să precizați dacă vă este foarte sete sau dacă preferați băuturile reci sau calde.

Homeopatia

Ruta graveolens este un remediu homeopatic, care se bazează pe ierburi obișnuite de grădină.



La prima consultare vi se vor pune întrebări detaliate despre artrită. Vi se vor pune întrebări legate de starea sănătății mamei dumneavoastră, de la naștere încoace, veți fi întrebat inclusiv despre bolile din copilărie și despre modul de viață pe care îl aveți, despre lucrurile care vă plac și lucrurile care nu vă plac în viață și despre regularitatea funcțiilor organismului. E posibil să fiți întrebați despre munca pe care o prestați și despre interesele pe care la aveți.

Spuneți-i doctorului homeopat dacă luați sau dacă ați luat recent medicamente farmaceutice.

La sfârșitul consultației vi se va prescrie un remediu corespunzător bolii de care suferiți sau mai multe remedii, pe care le puteți obține de la o farmacie homeopatică. Hahnemann a pus mare accent pe nutriție și probabil vi se vor da sfaturi și îndrumare în acest sens, astfel încât să reduceți la minim simptomele artritei.

Există mai mult de 2.000 de remedii homeopatice în cartea *Materia Medica*, cartea de referință a homeopatului. Homeopatul poate de asemenea să folosească un repertoriu sau un index al simptomelor, care poate fi computerizat.

Majoritatea remediilor derivă din plante și minerale, dar unele provin și de la animale, țesuturi umane sau secreții. Câteva dintre ele provin din microorganisme care se multiplică în timpul bolii și câteva provin din medicamente moderne. Majoritatea remediilor au denumiri în latină, sau sunt abrevieri din această limbă.

Asemenea denumiri le pot face să sune destul de misterios, dar un homeopat bun vi le poate explica foarte clar. Cele mai multe remedii homeopatice apar sub forma tabletelor de lactoză, impregnate cu soluția remediei. Tabletele se dizolvă în gură; nu au nici un gust specific.

Unele remedii se vând sub formă de so-

luții, în flacoane mici din sticlă, prevăzute cu un dop, și alte câteva sunt disponibile sub formă de unguent.

În multe țări, remediile homeopatice pot fi eliberate pe baza carnetului de sănătate, cu condiția ca ele să fie prescrise de un doctor calificat. De exemplu, în Marea Britanie, acestea pot fi găsite la Serviciul de Sănătate Națională, dacă au fost prescrise de un doctor. Serviciul de Sănătate Națională are în subordine cinci spitale homeopatice care, în ciuda denumirii lor, promovează o gamă largă de terapii complementare și nu numai terapii homeopatice.

În timpul tratamentului homeopatic veți fi sfătuit să vă schimbați stilul de viață, deoarece s-a dovedit, pe baza experiențelor anterioare, că remediile nu se combină bine cu anumite substanțe.

Eficacitatea remediilor poate fi redusă considerabil sau chiar neutralizată, dacă pe parcursul tratamentului fumați, beți alcool sau mult ceai, cafea sau cola. Cu 15 minute înainte și după luarea tratamentului ar trebui să evitați să vă spălați pe dinți. Veți fi rugați să nu folosiți apă de toaletă foarte parfumată, detergenți puternic mirositori și nici anumite uleiuri esențiale.

Unele uleiuri interacționează cu anumite substanțe folosite la tratamentele homeopatice. Remediile homeopatice nu interacționează cu medicamentele convenționale, deși multe dintre acestea, precum steroizii, somniferele și anti-histaminele, blochează efectele remediilor homeopatice și astfel vă cheltuiți inutil banii.

Dacă doriți să încetați tratamentul cu medicamente convenționale, înainte de a urma un tratament homeopatic, consultați-vă înainte doctorul și asigurați-vă că acest lucru nu periclitează sănătatea dumneavoastră.

Nu în ultimul rând, este foarte important să nu încetați niciodată un tratament convențional, înainte de a vă consulta doctorul.

REMEDII HOMEOPATICE CASNICE EFICIENTE

Există un număr de remedii care ajută la tratarea artritei. Homeopații cred că ei prescriu aceste remedii în vederea tratării constituției persoanei și au în vedere mai puțin tratarea bolii.

**RHUS TOX (RUX
TOXICODENDRON SAU
IEDERA OTRĂVITĂ)**

Este cel mai frecvent indicată ca remediu homeopatic contra artritei și reumatismului, boli care se ameliorează la căldură și se înrăutățesc după ce stați jos o perioadă mai îndelungată. Pacienții care se ridică greu și cărora mișcarea continuă le calmează durerea au de câștigat de pe urma acestui remediu.

**BRIONIA
(BRIONIA ALBĂ
OBIȘNUITĂ SAU BARBA
BĂTRÂNULUI)**

Brionia ajută contra durerilor acute ale articulației, care devin și mai dureroase la cea mai mică mișcare, dar durerea se calmează o dată cu odihna și imobilitatea.

RUTA

Ruta este un remediu general care calmează durerile de tendoane și ligamente, ca în cazul unei luxații a brațului, survenite în timpul unei partide de tenis.

**CALC. PHOS.
(CALCIUM PHOSPHATE)**

Calc. phos. este un remediu bun pentru artrita de la mâini.

**CALC. CARB.
(CALCAREEA CARBONICA,
STRIDIA)**

Calc. carb. este foarte eficient în special în cazul tratării osteoartritei.

**ARS. ALB
(ARSENICUL ALB)**

Deși poate deveni letal dacă nu e folosit corect, atunci când e folosit în scopuri homeopatice, arsenicul poate calma durerile, mai ales la acele persoane la care durerile sunt foarte acute noaptea și se ameliorează la căldură.

**PULSATILLA
(ANEMONA)**

Este un remediu homeopatic cu multe întrebunări. Este folosit la calmarea durerilor care se acutizează la căldură și se ameliorează în contact cu aerul din natură.

**APIS
(ÎNȚEPĂTURĂ DE ALBINĂ)**

Acest remediu homeopatic este foarte eficient împotriva inflamațiilor și tumefierilor articulației, care apar la unele tipuri de artrită, și calmează durerile prin aplicarea de comprese reci.

Aflați mai multe

Alegerea unui

practician

106-107



Rhus tox, sau iedera otrăvită, este un remediu pentru multe forme de artrită.



Brionia albă este folosită contra durerilor de la articulații, inclusiv artrita.



Anemona e folosită în remediile homeopatice, sub numele de Pulsatilla.

Osteopatia

Un specialist osteopat bine instruit vă va examina sistemul osos și muscular și va analiza cât de bine sunt sudate țesuturile, înainte să stabilească un tratament corespunzător.

U*na dintre metodele de tratare a durerii prin îndreptarea oaselor și problemelor articulațiilor prin manipularea acestora de către un expert este cunoscută sub numele de osteopatie.*



Există o serie de tehnici manipulative, printre care se află și osteopatia, chiropractica și ortopedia. Secole la rând, oamenii au manipulat articulațiile pentru a le ajuta să funcționeze ușor, dar osteopatia în forma ei modernă a fost îmbunătățită de către Andrew Still, doctor în Războiul American Civil pentru Independență.

Doctorul Still era convins că șira spinării constituie sursa oricărei vindecări și că, dacă coloana vertebrală funcționează bine, restul organismului va reacționa pozitiv. El credea că asemenea boli, precum sunt cele în care vertebrele sunt dislocate, și proasta funcționare a articulațiilor împiedică circulația sângelui și afectează funcționarea sistemului nervos, care stopează funcțiile auto-imunitare. Still a încercat să manipuleze articulațiile pentru prima dată în interesul medicinei, în anul 1874.

A durat aproape 100 de ani ca osteopatia să fie acceptată ca fiind o disciplină științifică serioasă, pentru boli care includ oasele

sau articulațiile.

Osteopații se bazează pe capacitățile lor manipulatorii pentru a calma durerea și a reda mobilitatea articulațiilor rigide și dureroase.

În SUA, osteopații au statutul de doctori și sunt acceptați de profesia medicală predominantă.

Ei pot îndruma pacienții către alți specialiști și unii fac chiar și operații. În alte țări din Vest, osteopații nu au dobândit încă acest statut.

Osteopatia este asemănătoare chiropracticii și ambele terapii pot trata boli identice, folosindu-se de tehnici similare, dar totuși există niște diferențe între cele două terapii. Osteopații acționează mai mult asupra țesuturilor, printr-un masaj mai superficial și mai profund, spre deosebire de chiropracticieni, și mobilizează articulațiile prin contracție și articulare. Aceasta înseamnă că ei supun articulațiile unei game de mișcări pasive și fac o contragere mai specifică decât aceea pe care ar putea-o face un chiropractician.

Tratarea artritei

Osteopatia este potrivită pentru boli ca osteoartrita și boli de uzură ale coloanei vertebrale și alte forme ale artritei inflamatorii. Osteopații pot să calmeze durerile cauzate de artrită, dar ca orice doctor, nu poate vindeca boala.

În cazul bolnavilor care suferă de dureri acute de artrită, calmarea instantanee a durerii și starea de rigiditate și înțepeneală care este anihilată sunt o adevărată binecuvântare, dar cu timpul, articulațiile vor deveni rigide iarăși. Osteopatia nu scade inflamația nici nu previne acumularea de reziduuri în articulații.

Deoarece osteopatia nu mai este considerată un tratament alternativ, unii doctori convenționali rămân sceptici în privința tratamentului. Ei cred că artrita se caracterizează prin perioade de dispariție a bolii și prin dispariția durerilor cronice acute, astfel încât e greu de spus dacă tratamentul pentru osteopatie a ajutat sau dacă boala a dispărut pur și simplu.

Unii doctori convenționali – și câțiva pa-

cienți – consideră că osteopatia poate fi periculoasă. Totuși, aceasta este o formă sigură de tratament fizic contra artritei, cu condiția ca terapeutul să fie bine calificat.

Osteopații lucrează de obicei în clinici bine echipate și fac o anamneză detaliată, în cadrul căreia sunteți întrebat despre stilul de viață și despre bolile dvs. anterioare. Ședințele de tratament durează o oră, de obicei, și se indică un tratament de până la șase ședințe, în funcție de gravitatea bolii de artrită. Pentru bolnavii de artrită, osteopatia ajută în sensul că permite manipularea articulațiilor și a sistemului osos și anumite oase pot chiar să-și schimbe poziția, în urma unor tratamente succesive.

Osteopații consideră că secretul terapiei lor constă în alternarea terapiei manipulatorii cu perioade de odihnă, care permit organismului să se vindece singur. După tratament, veți fi sfătuit cum vă puteți odihni cel mai bine articulațiile.

Nu există efecte secundare adverse și dacă tratamentul a fost eficient, ar trebui să vă simțiți mai bine.

Aflați mai multe

<i>Chiropractica</i>	92-93
<i>Alegerea unui practician</i>	106-107

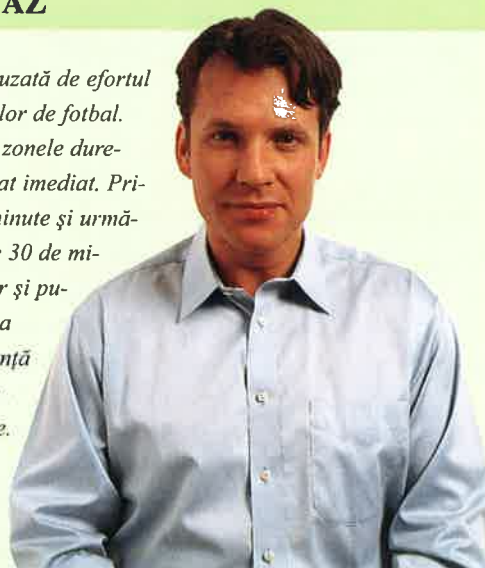
PREZENTARE DE CAZ

Bill a început să resimtă o durere în articulații pe la vârsta de 40 de ani. A avut tot timpul o constituție athletică, a jucat fotbal și acum joacă squash. Bill și-a făcut programare la osteopatul din cadrul centrului de sănătate unde făcea sport.

„Osteopatul mi-a făcut prima dată anamneza și m-a rugat să mă dezbrac până la lenjeria de corp și să mă întind pe poale. A început să-mi apese pe articulații, întrebându-mă în ce loc mă durea. Am fost îngrozit când m-a diagnosticat cu artrită, deoarece credeam că faptul că eu mă mențin în formă va preveni acest lucru.

Dar a considerat că era cauzată de efortul și uzura din timpul meciurilor de fotbal.

A început să manipuleze zonele dure-roase, lucru care m-a calmat imediat. Prima ședință a durat 45 de minute și următoarele au durat de la 20 la 30 de minute. Tratamentul a fost dur și puternic și mi s-a potrivit. M-a ajutat să țin artrita la distanță și din când în când mai fac câte o ședință de întreținere. Cel mai important este că nu trebuie să devin dependent de medicamente.”



Chiropractica

Chiropractica este similară osteopatiei și ortopediei, deoarece calmează durerea prin manipularea articulațiilor. Există diferențe minore în tehnica folosită la manipularea articulațiilor. Chiropracticienii se pot folosi de radiografii ca să diagnosticheze anumite tulburări, în timp ce osteopații se bazează pe cunoștințele despre corpul uman, pentru a simți unde și care este disfuncțiunea și imobilitatea.



Această radiografie oferă o imagine clară a vertebrelor de la nivelul coloanei lombare a unui om în vârstă. Un chiropractician folosește o radiografie similară cu aceasta, pentru a diagnostica afecțiunea. Se va uita în special dacă există o dislocare a vertebrelor.

Chiropracticienii consideră că folosindu-se de radiografii, ei pot pune un diagnostic corect și acest lucru le permite să meargă direct la problemă. Astfel, bolnavii de artrită se simt mai liniștiți, deoarece există un risc mai mic de manipulare – sau supra-manipulare – a articulațiilor imobile. Alegerea pe care o puteți face între cele două terapii constă în cât de mult tolerați radiografiile. Dacă sunteți preocupat de efectele produse în urma iradierii, probabil veți alege osteopatia.

Primul tratament chiropractic a avut loc în anul 1895, în Deavenport, Iowa, și a devenit fenomenal de cunoscut. Inventatorul ei a fost Daniel David Palmer, un om de afaceri canadian și aventurier, care a fost interesat prima dată de vindecarea pe cale magnetică, un tratament cunoscut la acea vreme. Palmer a devenit un vraci, folosind tehnica atingerii cu mâinile și a devenit interesat de descoperirea cauzei bolii.

Cercetările lui Palmer l-au făcut să creadă că era o legătură strânsă între vertebrele din zona lombară și durerile de tot felul. El știa că manipularea era o tehnică folosită de vechii egipteni și a susținut că a redescoperit această practică și a introdus-o în practica modernă. Palmer a investigat și noua știință numită osteopatie, dar și-a formulat propriile idei despre rolul coloanei vertebrale în ceea ce privește sănătatea.

Un succes inițial l-a reprezentat tratarea surzirii prin tehnica manipulării coloanei vertebrale și astfel Palmer a stabilit o nouă practică, în noua disciplină. Totuși, Palmer a fost judecat, condamnat și închis, în anul 1906, în

Scott County, Iowa, pentru că a practicat medicina fără a avea autorizație. După acest incident, sute de chiropracticieni au fost amendați și închiși pentru că au practicat medicina fără a avea autorizație și această practică a continuat în America până în anul 1960.

Chiropractica a devenit cunoscută publicului larg în mod simțitor și această disciplină a continuat să existe, în ciuda faptului că era considerată ca fiind neștiințifică. Într-o oarecare măsură, chiropractica și-a datorat succesul operației nesângeroase, cum a ajuns să fie cunoscută, făcută de către chiropracticieni într-o vreme când operația era o procedură foarte riscantă și dureroasă, uneori chiar fatală.

Un alt motiv al succesului pe care l-a avut chiropractica l-a reprezentat faptul că pacienții se simțeau imediat mai bine după tratament. De obicei, nu existau efecte secundare adverse, ceea ce reprezintă unul dintre aspectele negative ale operației și ale administrării de medicamente convenționale.

Cine beneficiază de pe urma acestei terapii?

În termeni simpli, un chiropractician redă mișcarea normală unei articulații care prezintă unele anomalii. Așadar, mișcarea disfuncțională a mușchilor și a articulațiilor vor reacționa bine la tratamentul aplicat prin chiropractică.

Chiropractica este indicată când organismul nu se poate vindeca singur în urma leziunilor osoase și articulare. Este cea mai in-

dicată contra durerilor și tulburărilor, înainte ca organismul să fie afectat iremediabil.

Chiropracticienii încearcă să găsească ceea ce ei numesc subluxații – vertebre dislocate și disfuncționale din punct de vedere biochimic – și alte articulații care împiedică funcționarea normală a lor. Deoarece chiropractica poate influența impulsurile nervoase care reglează beta-endorfinele, calmantele naturale proprii ale organismului, tratamentele chiropracticii pot acționa ca niște calmante foarte tari, chiar și atunci când artrita a avansat prea mult și articulațiile nu mai sunt în totalitate mobile.

Durerile foarte acute de artrită pot fi ameliorate cu ajutorul corecției făcută prin chiropractică, care determină funcționarea din nou a mecanismelor auto-imunitare. Totuși, chiropractica nu poate suprima, nici trata formele grave de artrită, acolo unde invaliditatea și deformitatea sunt deja existente.

Tipul de artrită sau de reumatism care este susceptibil de a răspunde pozitiv la chiropractică este aceea la care boala este de origine neuro-musculară sau vasculară și afectează coloana vertebrală și membrele. Tipurile de boli inflamatorii răspund în cea mai mică măsură la tratamentul prin chiropractică.

Cum funcționează chiropractica

Conform teoriei chiropracticienilor, terapia funcționează pe trei niveluri. Primul este cel mecanic și anatomic, care redă posibilitatea de mișcare prin îmbunătățirea func-

țiilor, printr-o varietate de manipulări de la nivelul coloanei vertebrale și tehnici de mobilizare a articulației. Al doilea nivel este acela al calmării durerii. Al treilea este cel mental și emoțional, unde chiropracticianul se folosește de atingerea tămăduitoare.

La prima vizită, chiropracticianul vă va face o anamneză detaliată și va cere informații legate de stilul dumneavoastră de viață, după care va examina starea bolii, prin atingere și pipăire.

Înainte începerii oricărui tratament, chiropracticianul va decide dacă chiropractica este indicată pentru starea bolii dumneavoastră. Dacă da, următorul pas îl constituie efectuarea unei radiografii.

Chiropractica implică împingerea, tragerea și apăsarea mușchilor pe os. Numărul ședințelor depinde de gravitatea afecțiunii. Așa cum se întâmplă în cazul osteopatiei, veți resimți durere în timpul tratamentului – însă nu o durere excesivă. Este important să vă asigurați de calificarea chiropracticianului și să vă asigurați că el înțelege pe deplin care este natura exactă a bolii de care suferiți.

Un chiropractician folosește la manipularea coloanei vertebrale un număr de tehnici separate. E posibil să auziți cum oasele pocnesc în timpul terapiei.

Aflați mai multe

<i>Osteopatia</i>	90-91
<i>Alegerea unui practician</i>	106-107



Shiatsu

Cuvântul japonez „shiatsu” înseamnă literal „apăsarea cu degetul”. Totuși, practicianul tehnicii shiatsu nu folosește numai degetele, ci și mâinile, degetele mari, brațele și chiar genunchii sau picioarele, pentru a realiza un masaj profund și puternic.

Acest sistem al masajului cu vârfurile degetelor este într-o măsură asemănător cu acupresura – ambele se bazează pe apăsarea punctelor din liniile meridiane, asociate cu funcția organelor vitale.

Asemenea acupresurii, shiatsu stimulează propria energie a organismului (*ki* în japoneză).

Totuși, în loc să folosim stimularea energiei pentru a calma durerile, shiatsu pune accent pe eliberarea și deblocarea canalelor energetice, pentru a produce o stare de sănătate generală. Cu alte cuvinte, aceasta pune accent pe modul de prevenire a bolii, mai degrabă decât pe tratarea simptomelor specifice.

În Japonia, shiatsu este considerat un mijloc eficace pentru diagnosticarea rapidă a bolii, dar este și o metodă de prevenire a bolii. Mulți oameni fac tratamente shiatsu frecvente, cel puțin o dată pe săptămână.

Shiatsu face bine organismului, minții, emoțiilor și spiritului tuturor, în același timp. Putearea acestei tehnici constă în stimularea sistemului imunitar, care este de neprețuit la tratamentul de artrită, și o serie de alte tulburări care au durerea ca trăsătură comună. Profunzimea și puterea masajului practicat în shiatsu are ca efect

îmbunătățirea circulației sângelui și a fluidului limfatic, care acționează asupra sistemului nervos și ajută la eliberarea toxinelor și a tensiunii adânc înrădăcinate în mușchi și stimulează bine sistemul hormonal.

Tehnicile shiatsu sunt cunoscute în Japonia de sute de ani, dar au devenit cunoscute în Vest mult mai recent. Tehnica shiatsu a apărut în Marea Britanie, la sfârșitul anului 1970, iar Societatea Shiatsu a fost fondată în 1981.

Consultația

Prima ședință de shiatsu începe de obicei cu o anamneză detaliată, pe care v-o face practicianul, și cu o scurtă istorie asupra vieții dumneavoastră. Shiatsu afectează toate nivelele ființei – fizice, emoționale, psihologice și spirituale.

Tratamentul este armonizat în funcție de sănătatea și caracterul dumneavoastră personal. E posibil ca practicianul să pună întrebări despre regim, ce exerciții faceți și niște întrebări despre modul dumneavoastră curent de viață, vă poate îndruma în privința schimbării regimului, ca să vă îmbunătățiți starea bolii.

Ca în acupunctură, terapeutul vă poate lua pulsul și există șase pulsuri la fiecare încheietură, care sunt asociate cu organele vitale ale organismului. Prin luarea pulsului, practicianul poate trata și diagnostica multe boli diferite.

Tratamentul, nu foarte diferit de masaj, implică o apăsare aplicată în feluri diferite și o serie de mișcări ce pot fi făcute pe o parte a corpului și nu numai pe un singur punct sensibil.

Masajul oferit de tehnica shiatsu ar trebui să vă facă să simțiți o senzație intermediară între durere și plăcere.



Câteodată se folosesc pemițele de la degetele mari, alteori degetele, palma sau podul mâinii. Practicianul va folosi probabil brațul, antebrațul sau genunchiul. Intensitatea cu care practicianul apasă depinde de mulți factori, inclusiv locul pe care urmează să-l apese, reacția dumneavoastră și dacă doriți să obțineți un efect stimulant sau liniștitor.

Apăsarea se face la un interval de câteva secunde, câteodată mai prelung, și se poate repeta de câteva ori în fiecare loc. O ședință durează cam o oră.

Ședința shiatsu se face în timp ce sunteți întins pe podea, dar chiar dacă nu puteți să urmați tratamentul în această poziție, practicianul tot va putea să vă trateze.

Societatea Shiatsu din Marea Britanie vă oferă următoarele indicații, înainte de a merge la o consultație:

- Mâncați ceva ușor, cu cel puțin o oră înainte de a merge la ședință. Cel mai bine ar fi să nu mâncați ceva greu și să nu beți alcool în ziua tratamentului.
- Nu faceți băi fierbinți în ziua tratamentului.
- Purtați haine lejere la tratament, de preferință din bumbac, trening sau echipament de jogging.
- Este important să aveți la dumneavoastră o notiță cu medicația pe care o luați sau cu informații despre diagnosticul medical curent.
- Totodată, dacă se poate, anunțați-vă din timp practicianul dacă sunteți însărcinată, dacă ați fost operat sau dacă ați făcut radioterapie.

Acasă

După un tratament de shiatsu, vă veți simți probabil revigorat și relaxat în același timp. Să nu fiți surprinși dacă veți simți doar o ușoară ameliorare după prima ședință, deoarece efectul se face resimțit doar după câteva ședințe.

Durata și frecvența tratamentului variază de la persoană la persoană și este în funcție de gradul avansat în care a ajuns artrita. Probabil veți simți dureri de cap sau simptome de răceală timp de o zi, dar aceasta survine în urma efortului pe care-l depune organismul ca să elibereze toxinele și ar trebui considerate un semn pozitiv.

Shiatsu s-a dezvoltat inițial ca tratament la domiciliu și tehnicile au fost preluate de la o generație la alta. Totuși, se poate să învățați singuri presarea cu degetele și să faceți câteva telinici acasă.

Pentru bolnavii de artrită este recomandată o tehnică asemănătoare, cunoscută sub denumirea de *do-in*, care tradusă literal înseamnă „auto-stimulare”.

Aceasta este o tehnică de masaj propriu, de acupresură a mușchilor și a punctelor, care include și exerciții de mișcare, întindere și respirație.

Aflați mai multe

Masajul	68-73
Acupunctura și acupresura	78-81



În timpul unei ședințe de shiatsu veți rămâne complet îmbrăcat și aceea ședință va avea loc – cu condiția ca dumneavoastră să fiți confortabil – pe o suprafață căptușită, la nivelul podelei.

Reflexologia



Deși marea majoritate a reflexologilor se axează pe picioare, folosirea punctelor sensibile corespunzătoare ale mâinilor este, în general, mai convenabil pentru autotratament.



Piciorul este locul în care se află numeroase puncte sensibile, folosite de reflexologi pentru a stimula proprietățile curative ale pacientului.

Reflexologia devine din ce în ce mai bine cunoscută pentru capacitatea sa de a intensifica nivelul de energie, de a induce o stare de sănătate și de a ușura durerea. Este o terapie care are mari șanse de a fi benefică pentru persoanele care suferă de artrită.

Ca și acupunctura și acupresura, reflexologia se bazează pe principiile similare ale unei forțe a vieții care curge prin corp, de-a lungul canalelor energetice. Totuși, în cazul reflexologiei, punctele terminale, sau ariile de reflex ale canalelor energetice se află în mâini și picioare; în acupunctură, punctele terminale se află în întregul corp. Reflexologul nu folosește ace pentru a stimula punctele, el folosește numai presiunea; specialistul în acupunctură folosește acele. (Acupresura folosește localizările punctelor folosite în acupunctură, dar utilizează presiunea asupra punctelor, mai degrabă decât acele.)

Reflexologia s-a dezvoltat pe baza conceptului că fiecare parte a corpului este conectată la căi ce se termină în ariile de reflexe de la mâini și picioare. Tensiunea sau congestiunea oricărei părți a corpului se oglindește în zonele de reflexe corespunzătoare, de la mâini și picioare. Prin aplicarea unei presiuni controlate asupra acestor reflexe, într-un mod precis și sistematic, reflexologul stimulează corpul pacientului să își realizeze propria stare naturală de deplinătate și sănătate.

Corpul uman are o foarte mare abilitate de a se vindeca singur. După boală, stres și indispoziții, corpul se află într-o stare de dezechilibru, având căile energetice blocate, ceea ce îl împiedică să funcționeze cum ar trebui. Reflexologii au ca scop deblocarea acestor căi, iar tratarea întregului picior poate avea un efect foarte relaxant și vindecător asupra întregului organism.

Practica stimulării proprietăților vindecătoare proprii corpului, prin folosirea puncte-

lor sensibile ale picioarelor, nu este ceva nou. Reflexologia se practică de mii de ani, într-o formă sau alta, în diverse culturi din lume. De exemplu, există dovada că aceasta era cunoscută acum mai bine de 5.000 de ani în China și acum 4.000 de ani în Egipt. Practica s-a răspândit în Europa, cândva între secolele al V-lea și al IX-lea, iar în ceea ce privește formele de terapie a punctelor sensibile, se știe că erau folosite încă din Evul Mediu.

Timpurile moderne

Reflexologia modernă își are rădăcinile în studiile medicale și neurologice realizate în Marea Britanie și Germania, în anii 1980. Astfel, tradiția terapiei punctelor sensibile s-a unit cu noile descoperiri revoluționare ale terapiei locale și cu efectele nespuse de benefice ale masajului asupra sistemului nervos simpatic.

Sprijinul ulterior a fost acordat de dr. William Fitzgerald, un ORL-ist american de la sfârșitul secolului al XIX-lea și promovat de el din 1913.

Dr. Fitzgerald a aflat că, atunci când unele puncte ale picioarelor erau apăsată, în anumite părți ale corpului se inducea un efect anestezic. Prin experimentarea aplicării presiunii asupra diverselor părți ale picioarelor, fie cu mâinile, fie cu diverse instrumente, el a ajuns la un sistem pe care l-a numit terapia zonală.

Reflexologia sau altfel spus, terapia reflexelor zonale, cum este uneori cunoscută, a devenit populară în Statele Unite încă în anii 1930 și a fost apoi a fost introdusă și în Marea Britanie în anii 1960.

Una dintre teoriile de bază ale reflexologiei moderne este că, așa cum înaintașii noștri mergeau și alergau desculți pe pământ accidentat, terminațiile nervilor și zonele de reflexe ale picioarelor erau în continuu masate și stimulate. Dar, în prezent, ne petrecem majoritatea timpului stând jos, iar atunci când mergem pe jos, o facem pe suprafețe netede și solide, purtând pantofi cu talpă groasă, pentru a ne menaja picioarele; în consecință, ele nu mai sunt masate și stimulate.

Când femeile poartă tocuri înalte, centrul de greutate de pe talpă este modificat, plasând mai multă presiune asupra unor zone și nestimulând alte zone.

Cine poate beneficia de aceasta?

Deși reflexologia nu poate vindeca artrita, ea poate să ușureze durerea cronică și să ridice nivelul energetic. Se folosește nu atât pentru vindecarea bolilor, cât pentru atenuarea oboselii și a durerii. Din acest motiv, ea merge împreună cu alte tratamente, fie cu alte terapii complementare, fie cu medicina convențională. Multe persoane care iau medicamente prescrise sau alte tratamente medicale află că reflexologia reduce sau elimină efectele secundare, îmbunătățind astfel beneficiile medicinei convenționale. După intervențiile chirurgicale, reflexologia ajută la stimularea însănătoșirii.

Unul dintre cele mai interesante aspecte ale reflexologiei în tratarea artritei este acela că practicienii cred că pot detecta depunerile de cristale de calciu sau de acid uric. Dacă este așa, bolnavii de gută, în special, ar putea profita de un curs de reflexologie. Totuși, alți practicieni afirmă că depunerile pe care le simt sunt formate din acid lactic.

Consultația

Reflexologul vă va face o anamneză detaliată, la prima vizită. El/ea vă va examina apoi picioarele, notând aspectul lor general, temperatura și culoarea. Înainte de a începe tratamentul propriu-zis, reflexologul va aplica pudră de talc pentru a facilita mișcarea picioarelor.

În timpul tratamentului, reflexologul va apăsa cu degetul mare, cu diferite intensități, punctele sensibile ale picioarelor, concentrându-se asupra oricărei zone care este moale. Aceste zone moi indică acele părți ale corpului care nu sunt echilibrate. De obicei, ședințele durează aproximativ 50 de minute și, la început, ar putea avea loc săptămânal, apoi la intervale mai rare, de două-trei săptămâni între ele.

În timpul tratamentului, corpul trece printr-o etapă de dezintoxicare. Acest lucru s-ar putea reflecta în ceea ce am putea numi efectele secundare ale reflexologiei. Acestea pot include dureri articulare (artralgii), diaree, o nevoie accentuată de a urina frecvent (poliurie), senzație de răceală și de frig.

Dacă apare vreunul dintre aceste simptome, el trebuie privit ca un semn bun, arătând că organismul se eliberează de impurități și toxine. În orice caz, nu vor dura mult timp.

Aflați mai multe

Acupunctura și	
acupresura	78-81
Reflexologia	9

Pentru un tratament tipic de reflexologie, vă așezați sau vă întindeți într-o poziție confortabilă, înclinată, cu picioarele ridicate, după ce v-ați scos pantofii și șosetele.



Reflexologia

Punctele reflexologiei

Fiecare zonă a piciorului corespunde unui anumit organ sau unei anumite părți a corpului. Unde este relevant (pentru cei doi plămâni sau pentru cei doi rinichi, de exemplu), piciorul drept corespunde părții drepte a corpului, iar piciorul stâng corespunde părții stângi.

1 Creier/vârful capului

2 Sinusuri/creier/vârful capului

3 O parte a creierului, precum și capul/gâtul

4 Glanda pituitară

5 Colouna vertebrală

6 Gât/gâtul/glanda tiroidă

7 Paratiroida

8 Glanda tiroidă

9 Traheea

10 Ochi

11 Trompa lui Eustache

12 Urechea

13 Umărul

14 Plămânil

15 Inima

16 Plexul solar

17 Stomacul

18 Pancreasul

19 Rinichii

20 Ficatul

21 Bila

22 Splina

23 Colonul ascendent

24 Colonul descendent

25 Intestinul subțire

26 Vezica biliară

27 Nervul sciatic

28 Nervul sciatic

29 Șold/spate/nervul sciatic

30 Ovariele/testiculele

31 Zona pelviană

32 Partea de jos a spatelui

33 Limfa/burta/trompa uterină

34 Pieptul/plămânil

35 Brațul/umărul

36 Sinusul/capul/creierul

37 Genunchiul/piciorul/șoldul/

partea de jos a spatelui

38 Prostata/uterul/rectul/

nervul sciatic

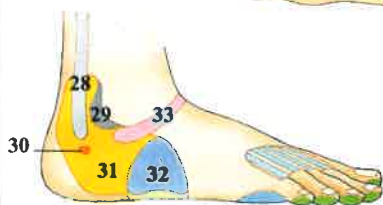
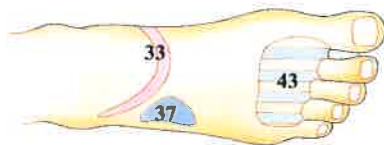
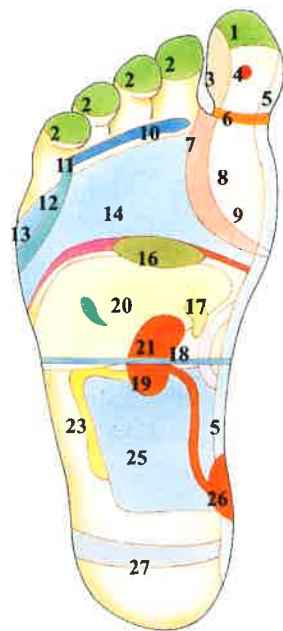
39 Uterul/prostata

40 Zona sacrală/coccisul

41 Zona lombară

42 Zona toracică

43 Pieptul/plămânil/spate (numai la piciorul stâng) inima



Cum funcționează?

Încă nu există o teorie unică legată de modul în care funcționează reflexologia. Dar reflexologii cred că beneficiile terapiei sunt susceptibile să derive din câteva sau din toate procesele următoare:

- relaxarea profundă a mușchilor și ușurarea tensiunii și stresului;
- îmbunătățirea circulației cardiovasculare și limfatice;
- stimularea și inhibiția transmiterii impulsurilor nervoase către creier, în special a celor ce implică sistemul nervos autonom;
- reducerea durerii prin controlarea porții (pentru detalii asupra teoriei porții durerii, vezi pagina 79) și stimularea producerii de endorfine;
- stimularea punctelor cheie în meridianele acupuncturii;
- efecte asupra câmpului electromagnetic al corpului;
- beneficiile unei ore de liniște și odihnă;
- beneficiile psihologice ale unei ore de atenție și grijă față de propria persoană.

Acasă

Este foarte posibil să aveți cele mai multe beneficii din partea masajului reflexologic, dar puteți avea o ușurare prin a stimula unele puncte reflexologice chiar dumneavoastră. Cereți-i practicianului dumneavoastră să vă arate ce să faceți și să vă confirme că puteți face acest lucru în siguranță.

Umblați desculț cât mai mult timp posibil. Plimbarea în jurul casei va masa natural și va stimula punctele reflexologice. De asemenea, dacă umblați desculț pe iarbă, nisip, pământ sau pietricele, veți ajuta la creșterea nivelului energetic al corpului dumneavoastră și veți simți o senzație de sănătate.

O versiune a reflexologiei moderne și de înaltă tehnologie numită Vacuflex folosește pompe cu vacuum și sucțiunea, pentru a mima efectul mâinilor reflexologului.

Biofeedback

Bolnavul cu artrită poate profita de biofeedback, care monitorizează undele cerebrale și alte activități psihologice, permițând controlarea conștientă a funcțiilor natural inconștiente.

Tehnica biofeedback-ului (reacția biologică inversă) a fost dezvoltată mai întâi în SUA, în 1958, de către Joseph Kamiya, folosind aparatele existente pentru electroencefalogramă (EEG), care măsoară activitatea creierului. Kamiya cerceta procesul somnului și cel al visului și, fiind interesat de natura conștiinței umane, a folosit EEG pentru a detecta somnul cu vise. A aflat că oamenii pe care îi studia puteau să-și schimbe stările de spirit și să ajungă la nivelul alpha (nivelul normal al undelor cerebrale în timpul odihnei) prin folosirea feedback-ului său din camera alăturată.

Cu biofeedback, oamenii își cauzează singuri schimbări, în moduri conștiente sau inconștiente. Nimeni nu știe exact cum sau de ce funcționează. Se crede că oamenii folosesc feedback-ul informației pentru a schimba și pentru a continua să schimbe, ceea ce fac până când ajung la starea sau sentimentul pe care îl doresc (în cazul bolnavilor cu artrită, ușurarea durerii). Schimbările fiziologice, combinate cu plăcerea și sentimentul de putere derivat din autocontrolul pozitiv, se crede că sunt factorii cheie ai succesului biofeedback-ului.

Astăzi, instrumentele construite special pentru feedback sunt extrem de sofisticate. Răspunsul vizual sau auditiv al unui aparat foarte sensibil vă permite să percepeți funcțiile corpului, inconștiente – sau involuntare – care includ ritmul bătăilor inimii, temperatura pielii și undele cerebrale. Avantajul procedurii este că, de îndată ce aparatul este pus în funcțiune, receptați un feedback rapid și precis, legat de starea dumneavoastră de sănătate.

De exemplu, puteți observa dacă pulsul este prea rapid sau inima bate prea repede,

sau dacă temperatura corpului a crescut peste limitele normale.

Un practician al biofeedback-ului, care are experiență, vă va învăța cum să folosiți aparatul. La început, practicianul vă va învăța cum să vă relaxați și să vă reduceți funcțiile, astfel încât să fie reduse stresul și anxietatea. Apoi, pacienții pot să își cumpere propriul aparat și să folosească îndemănările pe care le-au învățat acasă, în viața cotidiană, asumându-și astfel responsabilitatea propriei sănătăți.

De obicei, biofeedback-ul este folosit pentru a atenua anumite boli, precum și pentru a-i ajuta pe oameni să facă față stresului. Poate și să activeze răspunsul de relaxare, astfel încât sistemul imunitar al corpului să poată intensifica și încuraja procesul autovindecării.

Pentru bolnavii cu artrită, cel mai mare avantaj este controlul și atenuarea durerii. Deoarece reacțiile dumneavoastră la relaxare sunt măsurate cu precizie prin tehnica biofeedback-ului, puteți vedea și singuri cum (sau dacă) vă calmați. Aceasta vă permite să vă controlați pe deplin nivelul durerii și să atenuați încrederea în calmantele medicamentoase.

Aflați mai multe

Relaxarea	58–59
Auto-hipnoza	60–61
Tratarea durerii	138–141

Aparatele de biofeedback nu modifică undele creierului, activitatea mușchilor sau a inimii. Folosirea aparatului este ca și cum ați urca pe cântarul din baie, pentru a obține un record imediat în greutate – aparatul de biofeedback vă citește funcțiile corpului.



Terapia prin dans

Puterea mișcării și a dansului a fost recunoscută de mult timp ca fiind de un mare ajutor pentru acei oameni care au o instabilitate fizică sau emoțională.

Bolnavii cu artrită pot beneficia foarte mult de pe urma unui curs de dans sau a exercițiilor de dans făcute în grup. Delectarea cu muzică și acorduri muzicale este una dintre cele mai mari plăceri posibile. Se pare că muzica dă frâu liber energiei din corpul uman, prin stimulare, motivare, sprijin și legănare. Dansul ajută la întărirea mușchilor și a articulațiilor și reglează respirația și circulația sângelui. Pe plan social, este un mijloc de încurajare a partenerilor să-și facă prieteni. În lumea alertă de azi, beneficiile pe care le oferă mișcarea artistică și dansul pot fi trecute ușor cu vederea.

Orice formă de terapie prin dans este o formă de tratament inestimabilă pentru acei care suferă de artrită și pentru persoanele meteo-sensibile, cum e cazul multor persoane care suferă de artrită cronică.

Mișcarea Medau

Heinrich Medau a fost profesor de muzică și de educație fizică, care și-a întemeiat propria lui școală de instruire pedagogică din Berlin, în anul 1929. Medau a fost un reprezentant entuziast și un expert al noii metode de mișcare ritmică, care a netezit calea fitness-ului și a înlocuit vechile exerciții, mai degrabă rigide și militărești.

Medau a predat și a studiat mișcările copiilor, observând faptul că erau lipsite de efort, economice, elastice și solicitau tot corpul. El a dorit să mențină acest talent natural și la persoanele adulte.

Ca profesor de muzică, Medau a fost conștient de reacțiile individuale instinctive, provocate de ritm și de plăcerea pe care acesta o genera. El credea că „ritmul este cheia mișcării corecte”.

El a inventat o mișcare care imprimă ideea unui entuziasm de reîntoarcere la natură și prezintă o abordare mai puțin rigidă și strictă cu privire la educație, susținută de profesori ca Rudolf Steiner, care a introdus teoria mișcării euritmice, Johan Pestalozzi și Maria Montessori. Isadora Duncan a influențat foarte mult lumea dansului prin dansul ei liber, în acordurile ritmurilor naturale. Mișcarea Medau era un dans formalizat, dar natural, care s-a dezvoltat din structura proprie a corpului și nu din distorsiunea și rigiditatea impuse asupra lui.

Tehnicile acestui stil de dans sunt puternice, ritmate și dinamice și este lipsit de repetiții contorsionate și de întindere la maxim. Scopul constă în realizarea unei mișcări ușoare, dar solide a organismului, cu care corpul să se armonizeze perfect. Acest stil a fost adaptat pentru persoanele în vârstă, pentru fizioterapie și pentru ședințele de recuperare, fitness și dans. Această metodă este o parte importantă din repertoriul terapiilor de vindecare.

Când mergeți pentru prima dată la un curs de dans, este important să-i comunicați doctorului dumneavoastră care este tipul de artrită de care suferiți și cât de mult simțiți că puteți face la acest curs.

Să nu vă descurajați dacă nu puteți face multe mișcări la început. Dacă veți persista, veți descoperi că puteți dansa, având o mai mare mobilitate și suplețe pe parcursul săptămânilor următoare.

Alte terapii prin dans

Una dintre cele mai noi terapii complementare care s-a dezvoltat în acest secol este terapia mișcării prin dans, care s-a dezvoltat



Aflați mai multe

Terapii fizice	116-121
Exerciții	148-151

din teoriile lui Rudolf Laban. Teoria îi ajută pe oameni să-și exprime sentimentele și, prin puterea mișcării, mintea și corpul intră în armonie totală.

E puțin probabil ca două ore de dans să fie la fel; aceasta este una dintre marile plăceri generate de terapia prin dans. Sunteți încurajat să vă exprimați propria individualitate, nevoia organismului de a se destinde și de a-și recăpăta mobilitatea și nevoia umană de a răspunde la muzică.

Nevoia contactului fizic este realizată prin terapia dansului și are ca urmare un efect terapeutic profund.

Și alte tipuri de dans, ca și cel pe ritmuri de jazz, se potrivesc pentru oameni care suferă de artrită. Jazz-ul este disponibil la centrul dumneavoastră local de educație pentru adulți. Dansul de societate poate fi de asemenea de folos pentru bolnavii de artrită – ajunge să vă puneți următoarea întrebare – dacă nu știți să dansați, de ce să nu învățați?

Terapia prin dans poate fi la fel de formală sau informală precum v-o doriți. Nu trebuie să fiți expert ca această terapie să vă producă plăcere sau să vă puteți mișca în ritmul muzicii.

Cromoterapia

În opinia cromoterapeuților, culorile nu ne afectează numai stările și sentimentele, ci și sănătatea noastră fizică și bunăstarea corpului. Este cunoscut faptul că înbinarea de culori dintr-o încăpere ne afectează starea, așadar culorile au o înrâurire asupra sistemului nostru imunitar, lucru care nu e deloc surprinzător. Îmbinările de culori pot afecta emoțiile noastre și, implicit, sănătatea.

Cromoterapia absoarbe culoarea sub forma componentilor electromagnetici de lumină, care produce aura proprie de electromagnetism. Această aură transmite niște vibrații care pot fi captate de un cromoterapeut primitiv.

Un organism sănătos transmite vibrații echilibrate, în timp ce un organism nesănătos produce vibrații dezechilibrate. Scopul terapiei este să administreze culoarea sau culorile care îi lipsesc unei persoane, ca să reechilibreze vibrațiile din aură.

Se spune că aura umană are forma ovală și este alcătuită din câteva straturi, dintre care primul este organismul fizic. Fiecare dintre aceste straturi se amestecă cu celelalte și

conține culori în permanentă schimbare.

Aceste schimbări depind de starea sănătății noastre și de starea de spirit. Când ne energizăm, de exemplu, aura este de culoarea roșu închis și când suntem invidioși, culoarea auri se schimbă în verde.

Boala se manifestă prima dată în aură și poate fi văzută ca o masă gri de energie acumulată. Dacă afecțiunea nu este tratată, aceasta va continua să se manifeste sub forma durerilor fizice din organism. În momentul în care a ajuns în acest stadiu, cromoterapeutul va trebui să împrăștiaceastă masă de energie stagnantă, prin reintroducerea culorilor în organism și în aură.

Cromoterapeuții privesc această terapie ca fiind complementară tratamentului medical convențional, dar unii reușesc într-o anumită măsură să trateze artrita. Culorile cel mai frecvent folosite sunt roșu, portocaliu, auriu, galben, verde, turcoaz, albastru, indigo, violet și purpuriu.

Cromoterapia poate fi făcută cu ajutorul unui instrument terapeutic colorat, care este prevăzut cu filtre din sticlă colorată, sau prin contactul cu mâinile, care are un efect tămăduitor.

Prin contact, terapeutul își folosește propriul corp, prin care culoarea este transmisă către pacient.

Prana

Terapiile tradiționale practicate în India și Sri Lanka se bazează pe *prana*, care literal se traduce prin respirație, dar care înseamnă energie vitală.

Prana este termenul echivalent al lui *qi*

Cromoterapeuții folosesc câteodată lanterna, prin care lumina se reflectă prin filtre de sticlă colorate și care este direcționată către anumite chakra ale corpului.



din limba chineză și *ki* din limba japoneză. Cea mai importantă funcție din corpul uman este transferul de prana sau a energiei vieții. Prana este absorbită în corp în mai multe feluri, inclusiv prin respirație și prin mâncare.

Prana vitalizează stratul eteric din aură, care înconjoară organismul și care-l întrepătrunde. Eterul este un plan al organismului și conține chakra minore și majore și nadis. Cuvântul *chakra* este corespondentul din sanscrită al expresiei „roată sau vârtej de energie”. *Nadis*-urile sunt căi energetice care leagă chakra de corp.

Cinci dintre chakra-urile majore sunt situate în linie cu coloana vertebrală, a șasea se află în dreptul sprâncenelor și a șaptea se află exact deasupra coroanei capului. Prana este absorbită prin chakra splinei. La intrarea în acest centru, prana se refractează în culorile spectrului, care sunt transferate mai apoi la chakra majoră corectă. Fiecare dintre chakra majore conține un spectru întreg de culori, unde există în fiecare o culoare predominantă.

Pe lângă faptul că este asociată cu părți ale organismului, fiecare chakra are legătură cu glandele endocrine și astfel se explică importanța pe care o au acestea în efectuarea unui tratament. *Nadis*-urile sunt legate de sistemul nostru nervos și sunt canalele energetice prin care curge prana.

Într-o zi însorită, există o cantitate mare de prana în atmosferă și acesta este unul din motivele pentru care ne simțim plini de energie în zilele acelea. Într-o zi posomorâtă de iarnă, prana este foarte scăzută.

Consultația

Cromoterapeutul vă va face o anamneză completă a vieții dumneavoastră și vă va întreba despre artrita de care suferiți, despre stilul de viață, despre regim și despre exercițiile de sport pe care le faceți.

În prima parte a tratamentului, cromoterapeutul face un tabel al coloanei vertebrale și al culorilor care indică diagnosticul (vezi căsuța de mai jos). Este posibil, de asemenea, ca terapeutul să se folosească de cristale colorate și de apă colorată.

Cromoterapeutul va pipăi aura dvs. și va acționa asupra ei ca să înlăture blocajul energetic și apoi vă va atinge cu mâinile tot corpul, pentru a permite culorilor potrivite să fie canalizate în organism.

Acasă

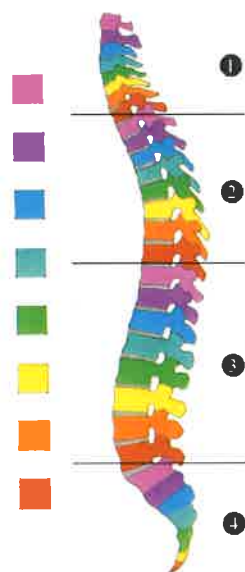
Din momentul în care știți ce culori vă fac cel mai bine, puteți continua tratamentul acasă, purtând haine de culoarea aceea sau purtând o bucată de bumbac sau mătase de culoarea respectivă. Se folosesc fibre naturale, deoarece fibrele sintetice limitează aura. Puteți încorpora de asemenea culori favorite în interiorul casei. Și pietrele prețioase pot fi folosite în cromoterapie.

Aflați mai multe

<i>Yoga</i>	44-47
<i>Alegerea unui practician</i>	106-107

TABEL DIAGNOSTICAL

Coloana vertebrală e împărțită în patru secțiuni, dintre care fiecare conține opt vertebre. Fiecare secțiune este în legătură directă cu sănătatea dvs.: prima secțiune este corespunzătoare sănătății mentale, a doua corespunde sănătății emoționale, a treia corespunde metabolismului și a patra corespunde sănătății fizice. Fiecărei vertebre îi este atribuită o culoare. Tabelul e folosit pentru a determina culoarea generală necesară și relevă starea generală a bolii dvs.



Consilierea și psihoterapia

Terapeuții complementari recunosc faptul că un proces de vindecare reușit depinde atât de tratarea minții, cât și a organismului. Un pas către însănătoșire este să vorbiți despre problemele dumneavoastră cu un prieten apropiat.

Beneficiile consilierii sunt acceptate la scară largă – de fapt, consilierea este oferită oricărei persoane care a trecut printr-o experiență traumatizantă sau care suferă de o boală incurabilă.

Consilierea și psihoterapia nu sunt numai simple răspunsuri alternative pentru tratarea artritei, ci și un suport complementar.

Într-adevăr, mulți – dacă nu chiar toți – doctori convenționali și consultanți de la spital consimt că există o putere a minții care coordonează corpul și sunt unanimi de acord dacă doriți să mergeți la un consilier care să vă ajute să faceți față unei grave boli cronice.

organism. Aceste schimbări pot fi măsurate științific. S-a demonstrat de asemenea că tehnicile psihoterapeutice pot întări sistemul imunitar și înlătura boala.

Terapiile descrise aici se subscriu teoriei conform căreia mintea afectează organismul. Unii terapeuți susțin faptul că oricine este capabil să ajungă să aibă o sănătate bună, dacă se eliberează de boală. Totuși, un stil de viață nesănătos, un mediu depresiv, emoțiile negative și modul de gândire contribuie la evoluția bolii.

Această teorie funcționează și invers. Din momentul în care artrita s-a instalat, aceasta poate să vă afecteze starea de spirit și emoțiile. Durerea constantă este oboșitoare și stresantă. Stresul prelungit poate produce depresie și alte stări psihologice, care pot fi calmate de către specialiștii profesioniști.

Clinicile de tratare a durerii și programele de calmare a durerii includ un component psihologic, deoarece starea emoțională sănătoasă a dumneavoastră are un efect semnificativ în stabilirea modului în care vedeți boala și a modului în care îi faceți față. Psihoterapia este un tratament de vindecare prin conversație, care poate fi împărțit în trei secțiuni principale:

- Psihoterapia ajutătoare
- Psihoterapia exploratoare
- Psihoterapia specializată

Psihoterapia ajutătoare

Aceasta este cea mai simplă dintre psihoterapii și care este cel mai puțin nefastă. Clientul vorbește pur și simplu despre problemele lui într-o atmosferă care degajă încredere și confidențialitate. Acesta este un ingredient vital al terapiilor complementare și al



Legătura dintre minte și corp

Nu s-a stabilit încă exact dacă există o legătură puternică între modul cum funcționează mintea și corpul. O știință nouă, denumită psihoneuroimunologia, a demonstrat faptul că sistemul imunitar și alte părți ale organismului răspund la gândurile negative și pozitive și la modurile de gândire. Cercetările au dovedit că sistemul imunitar este afectat negativ de stres, dar mai ales în cazul pierderii unei persoane apropiate sau a divorțului și că stresul produce schimbări chimice în

consultațiilor medicale, indiferent dacă boala este acută sau cronică, curabilă sau incurabilă.

Psihoterapia exploratoare

În acest caz, pacientul este încurajat să exploreze problema, și nu numai să vorbească despre ea. Terapeutul va interveni în mod constant, ca să evidențieze inconsistențele, evaziunile și aspectele omise ale problemei. Dacă acest lucru este făcut cu diplomatie – fără a pierde din căldura și din lipsa de prejudecăți, care reprezintă punctele de referință ale psihoterapiei ajutoare – psihoterapia exploratoare poate fi un instrument puternic și pozitiv, care ajută la schimbarea percepției și a metodelor de a face față durerii de artroză.

Înainte de a începe să faceți psihoterapie exploratoare, ar trebui să faceți un plan în care să discutați cu terapeutul despre obiectivele pe care doriți să le atingeți și despre numărul și durata ședințelor necesare pentru a ajunge la un rezultat.

Psihoterapii specializate

Psihoterapiile comportamentale, terapiile cognitive, psihoanaliza, psihologia globală, psihodrama (terapia prin dramă) și multe alte terapii mai puțin cunoscute înglobează terapiile specializate. Psihoterapia cea mai potrivită pentru persoanele care suferă de artroză este terapia cognitivă, care poate provoca obiceiurile negative și gândirea, poate rezolva unele probleme și îi ajută pe oameni să gândească pozitiv. Este unul dintre cele mai puternice instrumente de a combate durerea cronică și ne ajută să facem față invalidității și imobilității.

Terapia cognitivă a fost instituită de către psihiatrul american Aaron Beck, în urmă cu aproape 30 de ani. Scopul său constă în folosirea gândirii pozitive, care să schimbe percepțiile unei persoane, amintirile și părerea

despre sine și să-i ajute pe pacienți să facă față cu succes problemelor din viața lor.

Gândirea pozitivă, în esență, se referă la concentrarea pe lucrurile bune din viața dvs. și pe acordarea unei atenții cât mai mici lucrurilor rele. Aceasta este baza tehnicii afirmației, folosită în diferite terapii psihologice. Nu contează care este afirmația, cu condiția ca ea să fie pozitivă. Gândirea pozitivă are ca scop creșterea stimei de sine și prin urmare a îmbunătățirii stării de sănătate generală.

Psihoterapeutul vă va recomanda să vă amintiți în fiecare dimineață următoarele:

- Trăiesc și pot să mă bucur de viață.
- Îmi place să fac... (și dvs. alegeți care este afirmația).
- Îmi place să merg la... (și dvs. alegeți pe care dintre prieteni vreți să-i vizitați).
- Îmi place să mă uit la...(poze, filme, programe de televiziune – dvs. alegeți).
- Azi abia aștept să... (dvs. decideți).

Faceți-vă propria listă despre lucrurile pozitive din viața dvs. și repetați-le în fiecare dimineață, când aveți dureri acute. Încercați să nu vă concentrați asupra durerii.

Cum să găsiți un psihoterapeut

Puteți găsi un psihoterapeut dacă îl întrebați pe medicul de familie sau consultantul unui spital, sau puteți obține o recomandare de la un prieten. Pe oricine ați alege, scopul urmărit este să-l verificați dacă este acreditat.

Aflați mai multe

<i>Tratarea durerii</i>	138-141
<i>Alegerea unui practician</i>	106-107

ALTE TERAPII PSIHOLOGICE

Dacă credeți că mintea joacă un rol esențial în procesul de vindecare a organismului, ar trebui să luați în considerare următoarele terapii:

- *Aromaterapia (vezi pagina 50)*
- *Relaxarea (vezi pagina 58)*
- *Meditația (vezi pagina 54)*
- *Auto-hipnoza (vezi pagina 60)*
- *Vizualizarea (vezi pagina 56)*
- *Biofeedback-ul (vezi pagina 99)*

Alegerea unui practician

Este un pas important să vă găsiți un practician de terapii complementare potrivit. Merită să vă faceți bine temele, pentru a vă asigura că ați găsit un bun terapeut și să stabiliți de la început dacă se va dezvolta o relație între voi.

Merită să vă informați foarte bine în legătură cu orice terapeut, înainte de a vă angaja la ceea ce ar putea fi un tratament destul de costisitor.

Medicii convenționali și dentiștii dau deseori sfaturi profesionale; în schimb, aceste sfaturi sunt responsabile de inspectarea colegiilor, de stabilirea unor standarde și de disciplina profesională. Deși osteopații și chiropracticienii s-au adaptat cerințelor, acest lucru nu este întotdeauna valabil pentru celelalte terapii.

Este important, mai ales atunci când suferiți de o boală cronică sau gravă cum este artrita, să verificați calificările terapeutului dumneavoastră, precum și pregătirea și experiența practică a acestuia. Certificatele de pe perete pot însemna prea puțin în practică, așa că urmați-vă intuiția. Dacă nu sunteți sigur de recomandările terapeutului, căutați-vă altul, în altă parte.

Multe spitale și centre de sănătate au atașati și practicieni ai tratamentului complementar. Înainte de a merge la un terapeut necunoscut, întrebați-l pe medicul dumneavoastră ce se poate face printr-o intervenție chirurgicală. Unii medici profesioniști practică ei înșiși terapii complementare – practicienii generaliști pot prescrie homeopatia, asistentele pot folosi aromaterapia, iar fizioterapeuții pot folosi acupunctura.

Terapeutul dumneavoastră ar trebui să fie bine informat asupra naturii artritei. Uneori, este de ajutor dacă terapeutul a avut o

experiență personală a bolii respective. De fapt, mulți terapeuți complementari se instruiesc pentru o disciplină anume, după ce ei înșiși au fost afectați de ea. Acest fapt tinde să acorde o mai mare credibilitate tratamentului pe care îl oferă.

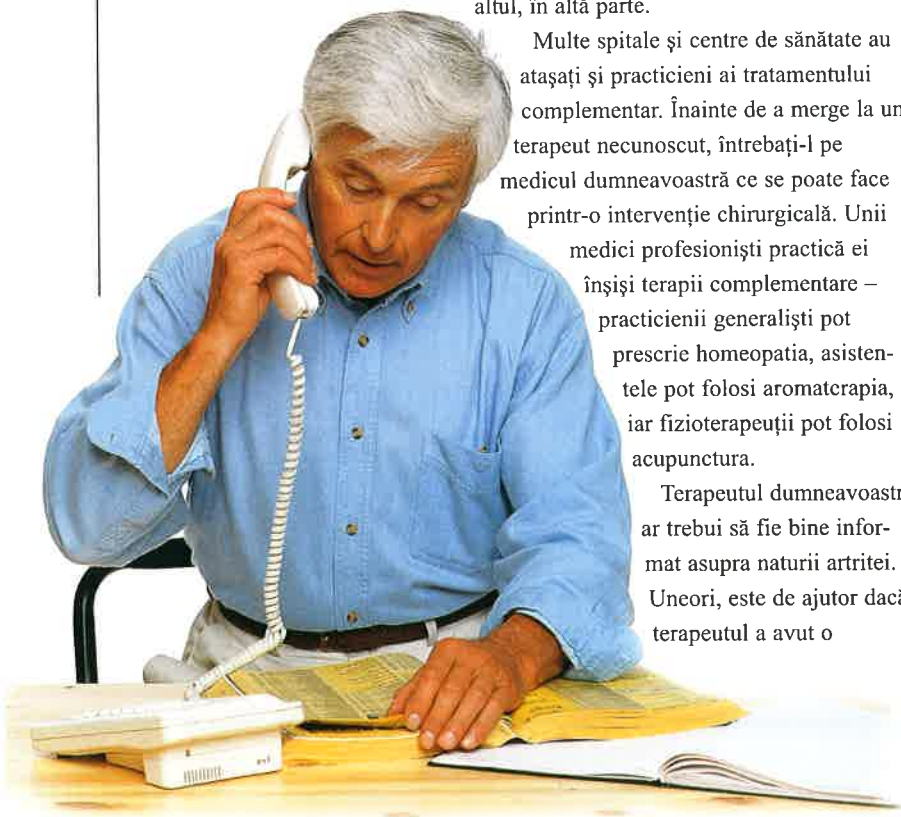
Întâlnirea cu terapeutul

Tratamentele realizate de un terapeut complementar pot lucra pe căi subtile, așa că este important ca dumneavoastră și terapeutul dumneavoastră să lucrați împreună armonios și terapeutul să dea dovadă de o oarecare empatie față de boala dumneavoastră. Unele cercetări sugerează că terapeutul poate fi la fel de important ca terapia în sine. Dacă nu simțiți că există o relație instantanee cu terapeutul, e mai bine să căutați ajutor la altcineva.

Înainte de a semna pentru un tratament lung și costisitor, verificați dacă terapeutul dumneavoastră este mulțumit să lucreze cu medicul dumneavoastră convențional și dacă tratamentele sunt acoperite de vreo schemă de asigurări.

Există multe în zilele noastre, în special dacă v-au fost recomandate de doctorul dumneavoastră. Terapii ca acupunctura, osteopatia, homeopatia și tehnica Alexander au ajuns să fie acceptate de medicii convenționali și sunt disponibile într-un anumit număr de scheme. Ar trebui să insistați să știți dinainte numărul de ședințe de care s-ar putea să aveți nevoie și cam cât ar costa. Întrebați cum anume ar putea beneficia artrita de tratamentul oferit.

Ustensilele terapeutului nu trebuie să fie prea numeroase – poate că ar trebui să fiți în



gardă dacă sunt, pentru că aceasta ar putea însemna că fac prea mulți bani de pe urma clienților – dar ar trebui să fie foarte curate și ordonate.

Dacă nu sunteți satisfăcut de ceea ce ați găsit, nu mai faceți alte programări. Fiți întotdeauna prudent când vine vorba de metode scumpe sau de tentative de a vă face să cumpărați unele lucruri în plus, cum ar fi suplimente dietetice, cărți și casete video.

O dată ce ați început un tratament, terapeutul ar trebui să respecte ora la care a fost stabilită ședința și să fie la fel de eficient și

practic ca orice alt doctor. Deși nu vă puteți aștepta să vă simțiți mai bine imediat, ar trebui să puteți observa progresele, pe măsură ce evoluți cu tratamentul.

Marea majoritate a terapeuților complementari sunt oameni onești și decenti, care vor să vă ajute să vă însănătoșiți din nou. Totuși, în prezent, artrita este incurabilă și poate oricând reveni.

Nu există însănătoșiri miraculoase, așa că nu vă programați ședințe cu nici un practician care pretinde că poate să vă scape de artrită pentru totdeauna.

Aflați mai multe

Alegerea unei terapii

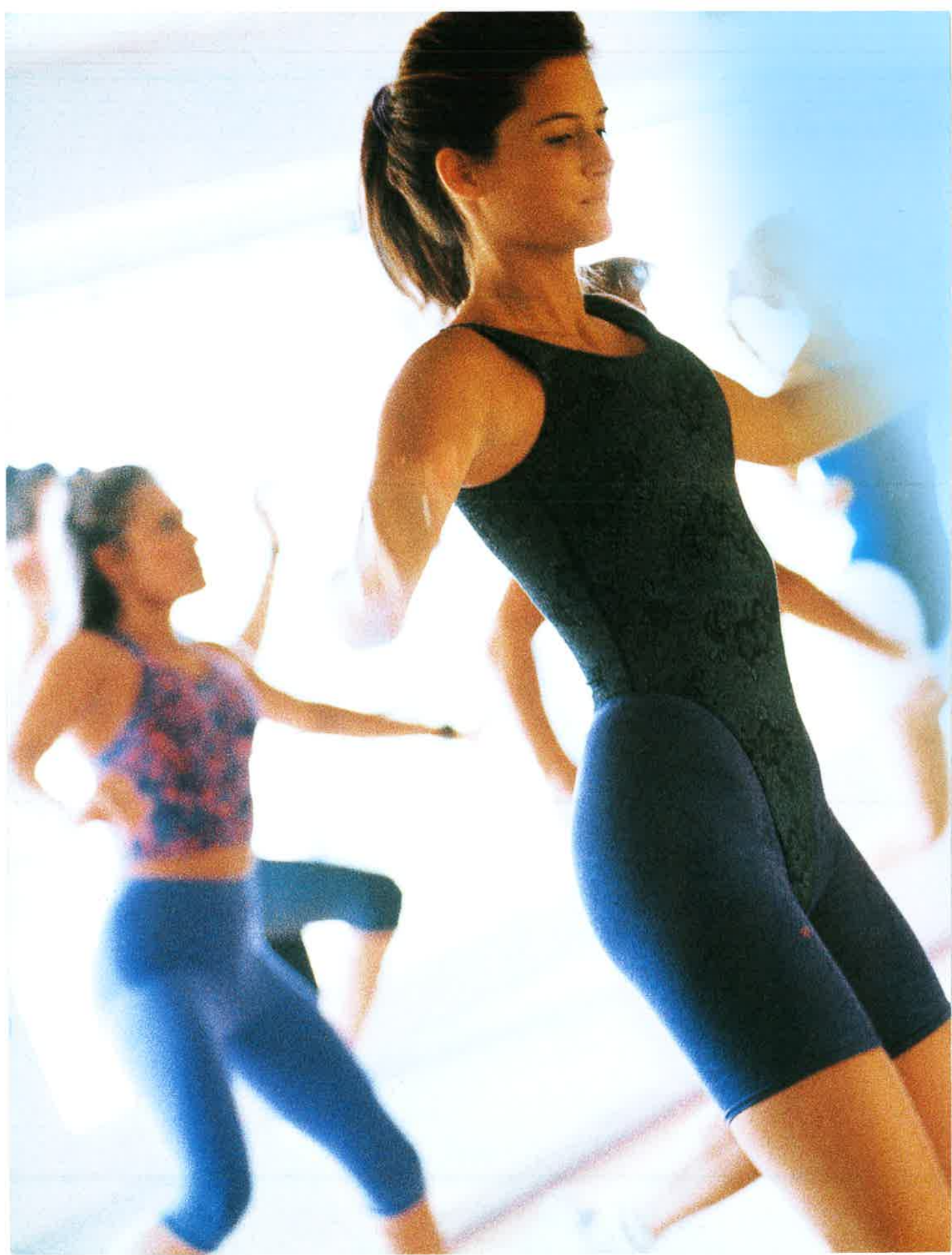
complementare

42-43

ÎNTREBĂRI PE CARE AR TREBUI SĂ LE PUNEȚI

Când vă hotărâți să mergeți la un nou practician, contactați o școală, un colegiu și/sau o organizație profesională relevantă, pentru a afla tot ce se poate despre calificările sale. Unele terapii au mai mult de o organizație profesionistă, iar o persoană poate avea cerințe mai puțin stricte decât alta. Dacă aveți vreun dubiu, căutați tratament în altă parte. Când contactați un practician pentru prima dată, puneți-i următoarele întrebări, înainte de a hotărî să mergeți la el/ea pentru tratament:

- *Ce calificări aveți, când și unde le-ați obținut?*
- *Aparțineți de o organizație profesională? (Dacă nu, fiți foarte atenți.)*
- *Dacă nu există o organizație profesională pentru domeniul dumneavoastră, cum vă puteți adapta cerințelor, atât dumneavoastră, cât și ceilalți? (De exemplu, este practicianul dumneavoastră înregistrat undeva, sau practică într-o clinică respectabilă?)*
- *De când practicați? Sunteți la curent cu evoluțiile în practicarea meseriei de când v-ați calificat?*
- *Ce știți despre forma mea de artrită?*
- *Ați avut deja succese în tratarea persoanelor cu orice formă de artrită? Pot vorbi cu vreuna dintre aceste persoane?*
- *Credeți că puteți aduce o îmbunătățire semnificativă bolii mele? Dacă da, cam cât ar dura tratamentul și cât va costa?*



3

TRATAMENTE CONVENȚIONALE

*D*in nefericire, trebuie să spunem că artrita nu este o boală curabilă. Totuși, cu numeroasele posibilități disponibile, nu trebuie să suferiți de durere.

Unele dintre tratamentele convenționale ale artritei sunt: medicația, slăbirea, exercițiile, terapiile electrice (cum ar fi SNET), terapia ocupațională și opțiunea unei intervenții chirurgicale. Fără îndoială că vor fi disponibile și alte tratamente în următorii ani.

Pentru unii, operația este într-adevăr unica alegere. Totuși, bucuria de a fi transformat dintr-o ființă inertă într-una care poate umbla fără ajutor, prin înlocuirea șoldului, de exemplu, nu se poate spune că este supraestimată.

Terapia prin medicamente



Gama calmantelor de pe piață este largă și vă poate dezorienta, iar dumneavoastră poate că trebuie să luați o combinație de medicamente. Asigurați-vă că le luați doar pe cele prescrise de medic. Dacă luați medicamentele greșite, lucrurile s-ar putea să meargă mai rău, nicidecum mai bine.

Chiar dacă nu putem nega popularitatea crescândă a remediilor alternative, artrita se tratează de obicei cu medicamente. Pentru cei care iau medicamente pentru a controla artrita, este vital să înțeleagă diferența dintre diversele tipuri de medicamente și efectele pe care acestea le pot avea.

Există o gamă largă de medicamente, pe care le puteți cumpăra direct de la farmacie sau care sunt prescrise pentru a combate durerea și simptomele artritei.

Acestea pot fi împărțite în trei categorii esențiale: cele care ameliorează durerea, cele care reduc inflamațiile și durerea și cele care reduc activitatea bolii și combat inflamarea.

Pentru a vă trata propria problemă, trebuie să luați o combinație de medicamente sau să treceți prin perioade de testare, pentru a determina eficacitatea tratamentelor asociate cu un anumit medicament.

Calmantele

Analgezicele sau calmantele ușurează durerea, prin interferența cu mesajele trimise creierului prin rețeaua de fibre nervoase din organism. Există două grupuri principale de calmante: analgezicele simple, cum ar fi

aspirina, și analgezicele narcotice, care includ codeina și morfina. Majoritatea analgezicelor pe care le cumpărați de la farmacie sunt de tipul non-narcotic. Unele, ca ibuprofenul, sunt de fapt antiinflamatoare non-steroideale (AINS). Multe calmante cunoscute sunt realizate prin combinarea aspirinei cu alte medicamente non-narcotice, cum ar fi cofeina sau medicamentele narcotice slabe, cum ar fi codeina, pentru a produce „calmante compuse”.

Aveți grijă în privința amestecării analgezicelor: dacă luați două tipuri diferite de calmante, puteți depăși doza recomandată pentru unul dintre ingrediente. Este bine să evitați alcoolul când luați analgezice, iar luarea medicamentelor pe o perioadă mai lungă de timp trebuie supravegheată de medic. Având în vedere faptul că analgezicele maschează durerea, este important să evitați suprasolicitația articulației atunci când le luați.

ARTRITA INFLAMATORIE – TRATAMENTUL RAPID

Nu cu mult timp în urmă s-a pus întrebarea dacă terapia agresivă în faza incipientă are vreo influență asupra rezultatului la pacienții cu artrită inflamatorie, inclusiv cu artrită reumatoidă. Tratamentul tindea să se bazeze pe ideea medicamentelor în două etape, începând cu AINS și evoluând cu MARMA, cum ar fi sărurile de aur, sulfasalazina și metotrexatul. Majoritatea reumatologilor sunt acum siguri că diagnosticul precis și intervenția corespunzătoare cu medicamente și fizioterapie în faza incipientă a bolii sunt cruciale, deoarece, cu cât durează mai mult inflamația, cu atât afectează mai puternic organismul. Aceasta înseamnă că pacienților li se pot prescrie unul sau mai multe medicamente care modifică maladia și mai devreme. Medicii afirmă că, o dată reprimată inflamația, starea pacienților nu se va deteriora și s-ar putea să se îmbunătățească. De asemenea, pacienții par mai puțin expuși efectelor secundare ale acestor medicamente, dacă sunt tratate mai devreme și nu mai târziu.

AINS

Medicamentele antiinflamatorii non-steroidice (AINS) reduc inflamația, precum și durerea. Principalul rol în tratamentul artritei este reducerea inflamației articulațiilor, reducând astfel tumefierea și atenuând durerea și rigiditatea. Dacă nu există nici o inflamație, așa cum se întâmplă de obicei în cazul osteoartritei, AINS nu au nici un avantaj față de analgezice. Acestea fiind spuse, ele sunt folosite pentru multe tipuri de artrită, adesea împreună cu alte medicamente. Aceasta se datorează faptului că atenuează simptomele, deși nu modifică evoluția bolii. AINS pot avea unele efecte secundare și s-ar putea să trebuiască să fie administrate împreună cu mâncare sau lapte.

MARMA

Medicamentele antireumatice care modifică afecțiunea (MARMA) joacă un rol cheie în tratarea artritei reumatoide.

Ele pot fi folosite și în alte tipuri de boli reumatice, cum ar fi spondilita anchilozantă sau artrita asociată cu psoriazis. MARMA scad activitatea bolii și a inflamației, reducând astfel durerea, tumefierea și rigiditatea

articulațiilor, în cazurile în care medicamentele antiinflamatorii se dovedesc a nu fi eficiente.

Totuși, pot avea efecte secundare mai nocive decât AINS.

MARMA tind să acționeze încet și poate dura săptămâni sau luni până să se simtă complet vreun efect pozitiv.

Nefiind analgezice, s-ar putea să trebuiască să luați în continuare calmante sau medicamente antiinflamatorii.

Steroizii

Corticosteroizii, adesea prescurtați steroizi, sunt hormoni; unii sunt produși în mod natural de către însuși organismul uman, alții sunt sintetici.

Cei folosiți în tratarea artritei sunt derivați, sau variante sintetice ale hormonilor corticosteroizi naturali, care sunt formați în partea exterioră a glandelor suprarenale.

Când sunt în cantități mari, corticosteroizii reduc inflamația și reprimă răspunsurile imune – tocmai acesta este motivul pentru care sunt folosiți în cazul pacienților care suferă de artrită reumatoidă și în cazul altor tipuri de boli reumatice.

Aflați mai multe

Osteoartrita	16–19
Artrita reumatoidă	20–23
Terapia prin medicamente	112–115



Spuneți-le întotdeauna medicului și farmacistului ce medicamente luați – atât cele prescrise, cât și cele cumpărate de la farmacie. Ei vă vor putea da sfaturi foarte valoroase legate de medicamentele cele mai potrivite pentru cazul dumneavoastră.

OSTEOARTRITA ȘI TERAPIA GENETICĂ

Oamenii credeau că osteoartrita este o parte integrantă a procesului îmbătrânirii, datorită uzurii. Totuși, cercetările finanțate de Campania de Cercetare a Artritei (CCA) din Marea Britanie au arătat că există un proces clar al bolii – ceea ce înseamnă că există o cauză, deci poate exista și o vindecare.

Paul Dieppe, profesor de reumatologie la Universitatea Bristol, descrie osteoartrita ca „slăbire a articulațiilor”. Ca și în cazul slăbirii inimii, diverși factori pot contribui la distrugerea articulațiilor – aceștia includ mersul, greutatea, afecțiunile și condițiile de lucru. A rămas întrebarea: „De ce unii oameni expuși la acești factori suferă, iar alții nu?” Cercetările finanțate de CCA, la Thomas's Hospital din Londra au arătat că și factorii genetici joacă un rol foarte important. Acum, cercetătorii lucrează la găsirea genei sau genelor responsabile, astfel ca noi metode de diagnosticare și tratament să fie dezvoltate.

Terapia prin medicamente

MEDICAMENTE FOLOSITE PENTRU TRATAREA DURERII

TIPUL DE MEDICAMENT	DENUMIREA	EFECTE SECUNDARE ȘI ALTE EFECTE
ANALGEZICE SIMPLE	Aspirina	Calmează durerea din țesuturile organismului, din mușchi, ligamente și articulații, mai ales cele inflamate. Poate fi administrată sub formă de tablete, sau cel mai eficient este să o dizolvați în apă. Poate irita mucoasa gastrică și dacă este luată pe parcursul unei perioade prelungite poate cauza ulcer gastric.
	Paracetamolul	Este un calmant eficient, dar nu calmează durerile provocate de inflamații. Este un tratament preferat în cazurile de osteoartrită, deoarece are efecte secundare mai puține decât AINS. O supradoză poate afecta în mod serios ficatul și rinichii.
CALMANTELE COMPUSE	Benoralul	Este o compoziție de aspirină și paracetamol și o cantitate regulată din ambele medicamente intră în sânge. Este un calmant eficient contra durerilor cauzate de inflamare și este foarte benefic în tratamentul pentru artrită. Efectele secundare sunt aceleași ca și la aspirină și paracetamol.
ANALGEZICE NARCOTICE	Morfina Dihidrocodeina Co-proxamol (Distalgezic) Diamorfina	Nu sunt recomandate pentru cei care suferă de tulburări reumatice prelungite, dar pot fi prescrise contra durerilor moderate sau acute. Efectele secundare se manifestă sub formă de greață, vomă, somnolență, constipație și din când în când îngreunează respirația. Unele dintre acestea sunt foarte tari și administrarea lor pe parcursul unei perioade lungi de timp poate duce la toleranța medicamentului și la dependență.

MEDICAMENTE FOLOSITE PENTRU TRATAREA DURERII

TIPUL DE MEDICAMENT	DENUMIREA	EFECTE SECUNDARE ȘI ALTE EFECTE
AINS (medicamente antiinflamatorii non-steroidale)	Indometacin (Indocid) Naproxen (Naprosyn) Ibuprofen (Brufen/Nurofen) Fenbufen (Lederfen) Piroxicam (Feldene) Diclofenac (Voltarol)	Ajută la scăderea inflamației din articulații, care dezumflă articulația și calmează durerea și face articulația mai mobilă. Dacă nu este inflamare, cum se întâmplă adesea în cazul osteoartritei, AINS nu ajută mai mult decât analgezicele. Acestea sunt folosite contra artritei, alături de alte medicamente, deoarece ajută la calmarea durerilor, deși nu modifică cursul bolii. AINS se administrează pe cale orală, sub formă de tablete sau capsule, deși acestea sunt disponibile și sub formă de supozitoare sau suspensie. O calmare lentă sau o poziune cu efect întârziat ajută la o mai mare mobilitate a articulațiilor dimineața. Altele sunt disponibile sub formă de gel. Efectele secundare: pot apărea probleme gastro-intestinale, precum ulcerul, grețuri, dereglări ale funcțiilor stomacului și intestinale, indigestii și palpitații, sau reacții alergice, ca erupțiile și o respirație grea (dispnee), retenție de lichide, și mai rar, afecțiuni ale rinichilor și tulburări sangvine. Pentru a minimaliza orice efect secundar, luați AINS, cu sau după mâncare și cu un pahar de lichid. Reduceți la minim cofeina și alcoolul și nu fumați.
	Meloxicam	Acesta este o variantă nouă a medicamentului AINS, care este mai mult recomandat pentru țesuturile inflamate și are un efect mai mic asupra stomacului și intestinelor. Poate fi o alegere delicată pentru persoanele care au probleme cu stomacul, asociat cu administrarea medicamentului AINS.

Terapia prin medicamente

MEDICAMENTE FOLOSITE PENTRU TRATAREA DURERII

TIPUL DE MEDICAMENT

DENUMIREA

EFECTE SECUNDARE ȘI ALTE EFECTE

STEROIZI

Hidrocortizon
Prednisolon
Triamcinolon
Metilprednisolon

Steroizii sunt niște variante artificiale ale hormonilor produși în mod natural de glandele adrenaline. Corticosteroizii reduc inflamarea și suprimă reacțiile imunitare.

Steroizii pot fi administrați sub formă de tablete sau injecții, făcute direct în articulația inflamată și ajută în cazul inflamațiilor rapide. Efectele secundare ale injecțiilor: poate apărea o inflamație puternică în locul unde articulația doare, la aproximativ 24 de ore după administrarea injecției, o infecție la nivelul articulației, care apare după administrarea injecției și o subțiere a pielii în locul unde s-a făcut injecția, la anumite injecții.

Efecte secundare ale steroizilor administrați pe cale orală: apare o senzație de balonare, crampe, o creștere în greutate, fața devine rotundă și are aspect de „lună”, semne de întindere sau subțiere a pielii, cataracte, o presiune mai mare a sângelui și probleme legate de somn (insomnii) și osteoporoză. Deoarece corpul devine dependent de steroizi administrați pe cale orală, ar trebui să se reducă treptat doza.

MEDICAMENTE FOLOSITE PENTRU TRATAREA DURERII

TIPUL DE MEDICAMENT	DENUMIREA	EFECTE SECUNDARE ȘI ALTE EFECTE
MARMA (medicamente antireumatice de modificare a bolii), cunoscut și ca terapie antireumatică de supraveghere a bolii. (TSAR)	Metotrexat	MARMA suprimă procesul de îmbolnăvire și calmează simptomele de inflamare. Este un medicament folosit inițial la tratarea cancerului. Metotrexatul este contra artritei reumatoide. Se administrează pe cale bucală, dar și prin injecții. Efectele secundare apar sub formă de greață și diaree, dereglări sangvine și afecțiuni ale ficatului. Ca și în cazul celorlalte medicamente MARMA, faceți controale regulate când luați acest medicament.
	Sulfasalazin	Este o combinație de antibiotic și aspirină, folosită contra inflamației reumatice și cauzează iritații ale pielii (prurit), tulburări gastro-intestinale și dereglări sangvine.
	Săruri de aur Aurotiomalat de sodiu (Myocrisin) Auranofin	Sărurile de aur pot fi administrate sub formă de injecții sau pe cale bucală. Injecțiile vor fi date ca doză de testare inițială, apoi se vor face săptămânal. Administrarea pe cale orală tinde să devină mai puțin eficientă și pentru a-și face efectul, pot să treacă câteva luni. Efecte secundare: pot apărea dereglări sangvine și ale rinichilor, afecțiuni ale pielii: urticarii, ulcer, dureri de gât, febră, răni, insuficiență respiratorie și diaree.
	Penicilina	Se administrează oral, cu cel puțin o oră înainte de mâncare. Poate să producă o schimbare a simțului gustului, dar această senzație ar trebui să dispară. Efectele secundare sunt aceleași, ca mai sus.
	Antimalaricele Hidroxiclorochină Clorochină	Sunt foarte eficiente, cu precădere în tratarea bolilor de artrită reumatoidă și lupus eritematos sistemic.

Terapii fizice

Există multe feluri de a supraveghea factorii care cauzează artrita. Slăbirea în greutate poate avea implicații profunde, legate de gravitatea bolii.

Oamenii sunt concepuți ca fiind supli, dar nu lipsiți de putere și epidemia din Vest a obezității cauzează apariția mai multor boli, inclusiv a artritei. Supraponderalitatea este un

factor de risc dovedit în ceea ce privește artrita. Orice sistem de suspensie se uzează mai repede dacă este supraîncărcat. Greutatea excesivă imprimă un efort foarte mare asupra articulațiilor. Tendoanele și ligamentele sunt separate de straturi de grăsime, afectând modul în care acestea se leagă de oase. Oamenii grași sunt de obicei mai puțin activi decât oamenii slabi și acest lucru influențează negativ artrita. Exercițiile moderate și regulate ajută în cazul artritei. Menținerea greutății sub supraveghere este o metodă avantajoasă în cazul bolnavilor de artrită. Micșorează greutatea exercitată asupra articulațiilor, mai ales asupra șoldurilor și a genunchilor, și a acelora dintre vertebrele șirei spinării. Vă poate face să vă simțiți mai tânăr. Menținerea greutății sub supraveghere poate crea o putere psihologică la persoanele care suferă de artrită și le poate, de asemenea, îmbunătăți starea sănătății generale.

Sunteți supraponderal?

O modalitate de a afla dacă sunteți supraponderal este să vă vizitați doctorul de familie sau să mergeți la secția de tratare a pacienților externi, din cadrul spitalului, unde există de obicei un cântar care indică dacă sunteți ușor supraponderal sau dacă aveți o greutate excesivă, în funcție de înălțime și sex. Veți fi sfătuit câte

Ținerea unui regim de slăbire poate fi asociat cu ținerea unui jurnal, în care să notați tot ceea ce mâncați. După ce ați ajuns la o greutate sănătoasă, mențineți această rutină, pentru a vă păstra greutatea.



kilograme trebuie să slăbiți și pe parcursul cărei perioade de timp, în funcție de greutatea pe care o aveți. Altă metodă este stabilirea indexului masei dvs. corporale (vezi căsuța de mai jos). Dacă aveți o limită de greutate sănătoasă, nu încercați să slăbiți, pentru a combate sau a evita artrita. Vă puteți face mai mult rău decât bine.

Cât trebuie să slăbiți?

E important să nu încercați să slăbiți mult, pe parcursul unei perioade scurte. În urma cercetărilor, s-a dovedit că pierderea subită în greutate este urmată invariabil de îngrășare rapidă. Câteodată, e posibil ca persoana respectivă să se îngrașe mai mult decât inițial.

Regimurile foarte reduse în alimente și foarte stricte sunt nefolositoare. Ar trebui să urmați un regim adecvat, cu recomandarea și aprobarea unui doctor.

Cineva care este supraponderal, poate pierde în greutate subit, dar după ce ați trecut de prima fază, după aproximativ o lună, cel mai indicat este să pierdeți de la 0,5 până la un kilogram, în fiecare săptămână. Oamenilor mai înalți și mai tineri li se va părea mai ușor să atingă limita mai crescută. Oamenii

mai bătrâni și mai scunzi trebuie să se mulțumească să slăbească în funcție de limita mai scăzută. Probabil veți dori să notați într-un tabel, care vă ajută să vă motivați și să vă amintiți și să vă monitorizați scăderea în greutate, în fiecare săptămână. Grupurile de sprijin pot fi de ajutor.

Supravegherea regimului necesită disciplină. Dacă s-a atins scopul, regimul alimentar trebuie să fie încă menținut sub control.

Partenerii, familia și prietenii pot fi de ajutor, încurajându-vă. Multor oameni le place să li se aprecieze aspectul fizic și de asemenea le place să li se remarce efortul și hotărârea, în timp ce țin regimul.

Postul

Unii terapeuți complementari recomandă postul ca tratament contra artritei, pentru a detoxifica organismul și a elimina reziduurile acumulate de multă vreme. Postul nu ar trebui să dureze mai mult de trei zile, iar dacă durează mai mult, trebuie să fie făcut sub supraveghere medicală. Este important să beți un pahar cu apă o dată la o oră, când postiți. Postul nu s-a dovedit a fi benefic în cazul artritei.

Aflați mai multe

Ce cauzează artrita?	37
Regimul alimentar	142-147
Exerciții	148-151

INDEXUL MASEI CORPORALE

IMC sau indexul masei corporale este modul de determinare a greutateii cuiva, în relație cu înălțimea sa. În prezent, această metodă a înlocuit tabelele convenționale legate de înălțime și greutate, deoarece se crede că oferă o indicație mai precisă asupra unei greutatei dezirabile. Se obține prin împărțirea numărului de kilograme ale unei persoane la înălțime, calculată la pătrat. De exemplu, aceasta este ecuația care rezultă dacă aveți o greutate de 60 de kilograme și sunteți înalt de 1,60 metri: $1,6 \times 1,6 = 2,6$; atunci $60 \div 2,6 = 23,1$ (pentru a schimba cu sistemul de măsurare imperial, înmulțiți pund-ul cu

0,45, pentru a obține numărul de kilograme, și piciorul cu 0,3, pentru a obține metri.)

În cazul unei greutatei sănătoase, indexul masei corporale nu depășește 25. Când rezultatul este 25, persoana respectivă are o greutate ideală, după statisticile unei companii de asigurări de sănătate. Un index al masei corporale care este între 18 și 25 nu indică nici o relație evidentă între grăsime și mortalitate. Totuși, dacă depășește 25, rata mortalității crește treptat și până la 35 riscul mortalității este dublu față de persoanele care au o masă corporală de 25.

Fizioterapie și sport



Durerea asociată cu unele tipuri de artrită poate fi calmată de un fizioterapeut calificat. Trebuie să aveți grijă ca tratamentul să fie adecvat afecțiunii dvs. și să nu fie făcut în exces.

Fizioterapia este larg răspândită și ajută la tratarea articulațiilor neflexibile, una din simptomele principale întâlnite la artrită. Folosită cu grijă, aceasta poate fi de un real folos în cazul bolnavilor care suferă de artrită reumatoidă și de osteoartrită.

Fizioterapia este de folos bolnavilor care suferă de artrită și cărora mușchii le sunt slăbiți din cauza inactivității. Tehnicile folosite pot include exercițiul pasiv, în care terapeutul mișcă partea afectată a articulației pentru a-i menține mobilitatea sau pot include exercițiul activ, în urma căruia bolnavul de artrită este învățat cum să facă exerciții și să solicite mușchii care au cea mai mare nevoie de mișcare. Puteți face acest exercițiu într-o manieră foarte obișnuită; trebuie să folosiți articulațiile dimineața, când au tendința să devină mai rigide, să faceți o baie caldă și câteva exerciții moderate.

Fizioterapia poate ajuta în cazul întinderilor de ligamente, ajută la menținerea unei bune funcționări a articulațiilor și previne apariția diformităților. Și manipularea lor poate fi prețioasă. Masajul terapeutic – făcut de o persoană calificată – poate ajuta de asemenea la tratarea simptomelor de artrită, mai ales în cazul durerii musculare (vezi pagina 69-73).

Fizioterapia este prescrisă în cazul bolnavilor de artrită, contra durerilor lombare. Dacă aceasta nu este posibilă, accentul se pune pe odihnă, pe ajutor și pe exerciții obișnuite supravegheate.

Pentru oamenii care au o invaliditate gravă din cauza artritei, fizioterapia poate să îi ajute, dar mișcarea le va fi încă limitată. Pentru acești oameni există o gamă de mijloace fizice de ajutor, care îi ajută să facă față activităților zilnice (vezi paginile 152-153). Hidroterapia – exercițiile în apă – este de asemenea benefică.

Exercițiile

Este important să vă amintiți că cineva care suferă de artrită trebuie să facă exerciții din

aceleași motive ca oricine altcineva: pentru a menține forța musculară, tonusul și gama de mișcări de la nivelul articulațiilor, pentru a păstra un echilibru între activitatea mentală și fizică, pentru a menține inima sănătoasă și pentru a ridica nivelului endorfinelor (calmantele naturale ale organismului), ca să se reducă la minim durerea și să aibă o atitudine pozitivă.

În cazul bolnavilor de artrită reumatoidă, exercițiile pot fi o binecuvântare dublă. Pe de-o parte, odihna reduce procesul inflamării și, pe de altă parte, odihna pe parcursul unei perioade îndelungate slăbește mușchii, articulațiile devin neflexibile și oasele slăbesc. Soluția vine făcând exerciții, dar faceți acest lucru cu multă grijă și dacă nu cauzează dureri prea mari.

Osteoartrita este mai constantă în simptome decât artrita reumatoidă. Este cu siguranță asociată cu greutatea corpului, iar supraveghearea greutății este un factor important în tratarea bolii (vezi paginile 116-117). Acest lucru ar trebui stabilit în relație cu exercițiile regulate.

Totuși, afecțiunile articulațiilor, cauzate de efortul exercitat asupra lor, nu ar trebui dublat de niște exerciții care implică un efort și mai mare.

Veți descoperi care sunt exercițiile adecvate pentru dvs. – ceea ce puteți și ceea ce nu puteți face – prin propriul dvs. bun simț și experiență.

Ar trebui să faceți exerciții care să vă îmbunătățească tonusul muscular și nu numai exerciții care cresc forța musculară; de exemplu, plimbarea pe jos, înotul, grădăritul, stropirea plantelor și plivirea sunt mult mai adecvate pentru boala de care suferiți,

decât ridicarea unor greutăți sau săparea unor terenuri tari.

Este important să faceți un efort mental și fizic, pentru a putea face exerciții moderate, chiar dacă asta implică o durere suportabilă. Exercițiile ar trebui făcute regulat și, dacă e posibil, să existe o progresie treptată, cu condiția să nu provoace dureri insuportabile. Ar fi necesar să puteți face patru ședințe de câte 20-30 de minute, în fiecare săptămână. Auto-disciplina – de exemplu, alocarea aceleiași perioade de timp în fiecare zi, pentru a face exerciții – vă asigură o bună flexibilitate a articulațiilor, fără riscul ca ele să devină rigide.

Oricine suferă de reumatism la articulațiile de la degete știe că este nevoie de exerciții

regulat, și aceasta implică și un efort de voință și există momente când degetele se mișcă aproape liber și altele când abia se mișcă.

Cel mai bun sfat pe care ar trebui să-l urmați în acest caz este ca degetele care sunt afectate de orice tip de artrită să fie întinse până la o limită moderată de câteva ori, zilnic, pentru a evita evoluția procesului de înțepenire permanentă. Cheia reușitei este efortul, însă fără a se face abuz.

Dacă articulația este pusă în atele pentru a împiedica mișcarea, e posibil să folosiți atela numai în timpul nopții.

Aceasta va permite o supraveghere a exercițiilor în timpul zilei și previne deteriorarea mușchilor.

Aflați mai multe

Exerciții	148-151
Terapii ocupaționale	122-123

Mulți profesioniști cred că plimbarea pe jos timp de 30 de minute în fiecare zi este cel mai bun exercițiu. Plimbarea alături de cineva în a cărui companie vă simțiți bine vă va determina să faceți această activitate în mod regulat și s-o transformați într-o experiență plăcută, și nu într-o sarcină zilnică.



Terapii electrice

Există două tipuri principale de terapie folosită pentru stimularea țesuturilor din zona afectată de artrită. Acestea sunt stimulările nervoase electrice transcutanate (SNET sau SNT) și terapia ultrasonică.

Stimularea nervoasă transcutanată sau SNT este folosită în lumea întreagă la tratarea durerii cronice, inclusiv la unele forme de artrită, ea făcând parte dintr-o strategie totală a controlului durerii cronice. Ea acționează prin stimularea fibrelor nervoase electrice din piele, care blochează sau suprimă mesajele transmise către creier.

Unitățile de măsură SNET, care sunt alimentate de baterii, sunt de mărimea unui casetofon portabil și au unități de control, pentru a măsura frecvența și amplitudinea curentului folosit. Curentul este transmis în piele prin cauciuc refolosibil sau prin electrozi auto-adezivi. Unele unități de măsură au noduri rotative de control, în scopul tratării artritei de la mâini.

Electrozii se pun pe pile în zona afectată și un curent cu voltaj redus trece prin ea, la început la nivel scăzut; dar apoi, amplitudinea crește și frecvența curentului variază, până când devine foarte puțin dureroasă. Și după aceea, nivelul este adaptat mai jos de acest punct. Fizioterapeutul care tratează prin această metodă poate testa frecvențe diferite, pentru a vedea care este cea mai eficientă contra durerii. Fiecare tratament poate varia între 20 de minute și 2 ore. Pacienților

trebuie să li se facă de la trei până la cinci ședințe, ca să scadă intensitatea durerii.

Aproximativ 60% dintre persoanele care încearcă acest tip de tratament consideră că ajută la calmarea durerii. Unii descoperă că ușurarea durerii este de scurtă durată, dar în cazul altor persoane, durerea se calmează în decurs de câteva ore, zile sau, chiar săptămâni.

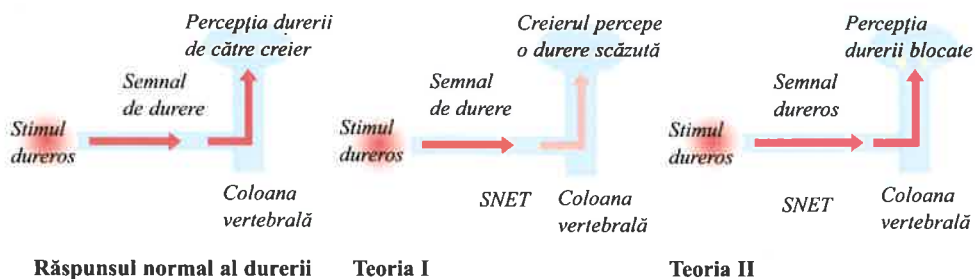
Persoanele în cazul cărora sistemul SNET este de ajutor vor dori să-și procure propriul echipament, ca să-l folosească la domiciliu. SNET ar trebui folosit doar după ce vă consultați cu doctorul dvs., ca să vă asigurați că este sigur. Nu ar trebui să-l folosiți în stadiile incipiente ale gravidității sau pe cineva care este echipat cu un stimulator cardiac.

Terapia ultrasonică

Fiind efectiv un fel de masaj, terapia ultrasonică contra durerii depinde de undele sonore care străpung țesutul, la nivelul căreia se creează o vibrație rapidă și ușoară și se simte o căldură locală.

În timp ce aceste unde străbat țesutul uman, frecvențele diferite sunt absorbite de anumite țesuturi din organismul uman, de exemplu, pielea, grăsimea, mușchii și osul.

Semnalele de durere pornesc de la locul stimulului, prin nervul periferic, către coloana vertebrală și apoi către creier. O teorie a funcționării sistemului SNET se referă la faptul că anumite celule din coloana vertebrală răspund într-o mai mică măsură la semnalele de durere, reducând astfel percepția durerii resimțite la nivelul creierului. O a doua teorie atribuie efectul de calmare a durerii impulsurilor electrice, care stimulează eliberarea de endorfine, calmantele naturale ale organismului, care stopează durerea.



Buna absorbție a undelor în anumite țesuturi depinde de frecvența la care moleculele aceluia țesut vibrează natural.

Metodele de a transmite mesajele ultrasonice operează la frecvențele care trebuie să fie în rezonanță cu un număr mare de țesuturi umane (adică să declanșeze vibrații simpatice în aceste țesuturi).

Datorită faptului că undele sonore circulă

prin țesuturile umane, vibrațiile lor cauzează îngroșări și subțieri ale pereților celulelor. Aceasta stimulează metabolismul și poate de asemenea îmbunătăți într-o mare măsură circulația sângelui.

Undele sonore pot avea efecte terapeutice asupra țesuturilor subcutanate, inclusiv asupra unora care pot fi afectate de artrită și sunt greu de tratat în cazul altor terapii.

Aflați mai multe

Masajul	68-73
Terapia prin medicamente	110-115
Tratarea durerii	136-139



Articulațiile neflexibile se pot relaxa prin terapia ultrasonică. Persoanele care suferă de dureri la nivelul genunchiului și de dureri lombare pot profita de beneficiile oferite de această formă de tratament.

PREZENTARE DE CAZ

Pe George, care are 60 de ani, l-au durut genunchii și au fost rigizi timp de mulți ani și îi era dificil să se așeze, să se ridice și să se plimbe. Și umărul îi era neflexibil și-l durea foarte rău și asta îngreuna ridicarea mâinii, ca de exemplu pentru a lua obiecte de pe rafturi înalte.

„Starea bolii mele nu era foarte gravă ca să necesite operație, dar viața îmi era condiționată din cauza artritei și, în timp ce consideram că mă ajutau calmantele și medicamentele antiinflamatorii, am descoperit că aveau și efecte secundare, precum

constipația, lucru care era o problemă.

Am considerat că merita să încerc să-mi ușurez boala, folosind alte forme de terapie. Un fizioterapeut mi-a sugerat că ar trebui să încerc tratamentul prin stimulare nervoasă transcutanată, care mi-ar calma durerea de la umăr și mi-a recomandat să merg la câteva ședințe. După câteva ședințe, durerea s-a diminuat și am putut mișca mai ușor umărul. Am folosit și terapia ultrasonică ca să-mi tratez genunchii și durerea s-a calmat iar genunchii au devenit mai mobili.”



Terapii ocupaționale

Capacitatea de a continua să trăiești o viață normală și menținerea independenței personale în timp ce faceți față artritei este vitală pentru încrederea în forțele dvs. Vizita la un terapeut ocupațional vă va permite să faceți tot ceea ce ați făcut în continuare, dar cu unele modificări fundamentale. Profitați de sfaturile care vi se oferă și alegeți-vă stilul de viață potrivit.

Dacă mergeți la spital să vă tratați de artrită, petreceți-vă o parte din timp acolo, ca să descoperiți cum puteți face față cel mai bine la invaliditatea de care suferiți și să vă însușiți aceste cunoștințe, astfel încât să puteți face uz de ele și acasă la dvs. Aceasta vă va permite să o faceți zilnic, atât cât este posibil. Obțineți astfel mai multă satisfacție și aveți sentimentul că vă conduceți propria viață prin adaptarea la mediul de acasă.

Pe lângă cererea de sfaturi de la fizioterapeutul de la spitalul de care aparțineți, rugați-l pe doctorul de familie să vă recomande unui terapeut ocupațional. Acesta va putea să vă recomande mai multe moduri de a face anumite lucruri și dispozitive care vă pot fi de ajutor.

În această secțiune sunt descrise unele idei și terapeutul vi le va recomanda pe acelea care sunt cele mai indicate în cazul dumneavoastră.

Terapeutul va putea să vă dea sfaturi prețioase despre problemele dvs. particulare. El vă va ajuta să treceți peste problemele legate de exercițiile fizice și de cele cauzate de durerile recurente. Probabil veți fi sfătuit să folosiți dispozitive care să nu lezeze sau să slăbească articulațiile. Dintre acestea, se recomandă a se purta pantofi înalți sau suporturi ale încheieturii.

Terapeutul vă va ajuta și în ceea ce privește problemele de organizare a vieții de acasă. Aceasta se poate referi la rearanjarea mobilei, la depozitarea lucrurilor pe care le folosiți zilnic, sau să folosiți anumite dispozitive pentru a vă ușura viața.

Îmbrăcarea

Problemele dvs. pot începe încă de când vă sculați din pat, dimineața. Hainele pe care vi le alegeți pot să vă ajute foarte mult, avându-se în vedere hainele care pot fi îmbrăcate ușor sau de care vă puteți dezbrăca ușor, astfel încât să se evite arcuirea degetelor. De exemplu, un bluzon la baza gâtului este mai ușor să vi-l trageți pe cap, decât o helancă cu gât. Unele lucruri care pot ușura viața includ: papucii fără șireturi, fermoarele mari, care se trag ușor, sunt de preferat în locul nasturilor, încheieturile Velcro și curelele care se agață sunt de preferat în locul cataramelor. Probabil va trebui să achiziționați unele dispozitive ca limbă de pantofi, cu mâner lung, și un cârlig de nasturi, pentru a putea încheia nasturii mai mici. Evitați să purtați haine care se încheie la spate.

Contează și locul în care vă țineți garderoba. Ar trebui să evitați să vă aplecați ca să deschideți sertare joase și fixe, în măsura în care acest lucru este posibil. Și ar trebui să eliberați căile de acces la pat, baie, sau la dulapul cu haine. Hainele ar trebui ținute într-un spațiu cât mai deschis posibil – poate pe niște rafturi, în spatele unei draperii.

Igiena personală

Îmbăierea și spălarea poate fi o acțiune dificilă și dureroasă uneori, pentru cineva care suferă de artrită. Un terapeut ocupațional poate stabili cu precizie ce dificultăți pot apărea și poate sugera soluții simple, dar eficiente. Cuierele atașate pe pereții de la baie sunt utile și barele de la marginea căzii sunt

vitale dacă articulațiile vă dor la intrarea și la ieșirea din cadă. Un preș din cauciuc anti-de-rapant, întins pe jos la marginea căzii, este o măsură de precauție. Robinetele care au mânere ce se împing în jos și în sus sunt mai ușor de folosit decât cele care trebuie învârtite. Dacă aveți probleme cu încheieturile de la mâini și cu șoldurile, o perie de spate este greu de manevrat, așa că folosiți o bretea care să vă ajute să vă frecați pe spate. Puneți săpunul la un loc ferit, pentru a nu aluneca pe el.

Chiar dacă degetele dvs. sunt doar puțin afectate, veți descoperi ce greu este să vă periați dinții sau să vă bărbierii. La periutele de dinți se pot atașa mânere lungi. Mașina de ras automată este mai ușor de folosit și este mai sigură decât lamele.

Dacă vă dor genunchii, șoldurile sau picioarele, sculatul de pe vasul de toaletă poate constitui o problemă. Este nevoie de un vas mai mare, care vă ajută să vă ridicați și să vă așezați mai ușor. Poate fi instalat cu toaleta sau poate fi cumpărat separat. Se pot atașa

mânere la toaletă și pot fi instalate bare, care să vă ajute să vă ridicați și să vă așezați. Este important să aveți aceste mijloace auxiliare instalate corect.

Cum să vă pregătiți mâncarea și cum puteți să o mâncați?

În bucătărie, păstrați obiectele pe care le folosiți în fiecare zi, în locuri ușor accesibile, unde nu trebuie să vă întindeți sau să vă aplecați prea mult pentru a ajunge la ele. Probabil veți avea nevoie de un număr variat de dispozitive pentru a vă ușura viața. De exemplu, puteți cumpăra un dispozitiv electric ca să deschideți conservele.

Terapeuții ocupaționali vă pot sfătui în legătură cu o gamă de mijloace auxiliare, care vă ajută să puteți mânca și bea. Cuțitele serate pot tăia mai ușor mâncarea. Fețele de masă din cauciuc sau din plastic, care au o fricțiune mare, împiedică alunecarea farfuriilor de pe masă. Sunt disponibile cămile și alte ustensile care se pot prinde ușor.

Aflați mai multe

<i>Calmarea durerii</i>	138-141
<i>Exercițiul</i>	148-151
<i>Ajutoare și dispozitive</i>	152-153

Înlăturarea capacelor strânse de pe borcane poate fi o acțiune frustrantă și dureroasă, dacă degetele sau încheieturile de la mâini sunt ușor afectate. Totuși, un terapeut ocupațional vă poate familiariza cu multe dispozitive – inclusiv unul cu care să desfaceți borcanele – pentru a ușura sarcinile dvs. zilnice.



Cum să renunțați la fumat

Dacă nu puteți renunța la fumat sub nici o formă, ar trebui să consultați un terapeut specializat. Un doctor vă va recomanda produsele care sunt disponibile sub formă de pachețele, gume de mestecat și înlocuitori de țigări și care vă ajută să scăpați treptat de dependența de țigări.

Deși fumatul nu cauzează în mod direct artrita, este cunoscut acum faptul că acesta reprezintă un factor de risc. Fumatul cauzează atâtea probleme de sănătate, încât orice boală este mai gravă la fumători, decât la nefumători. Unele dintre efectele negative ale fumatului pot fi foarte dăunătoare în cazul persoanelor care suferă de artrită.

Pentru că cercetările au dovedit că multă lume nu e conștientă de efectele dezastruoase ale fumatului și e încă vulnerabilă la presiunile făcute de grupul de prieteni și la reclamele pentru țigări, merită să enumerăm aici unele dintre riscuri:

- Oamenii care fumează sunt mai predispuși la boli ca: neoplasm bronho-pulmonar, cancer esofagian și renal, neoplasm de pancreas și cancer de col uterin.
- Fumătorii sunt mai predispuși la boli coronare cardiace, pot avea o presiune mai mare a sângelui și pot apare trombi, care uneori duc la apariția gangrenei și la necesitatea amputării unui membru. La fumători pot apărea și alte probleme circulatorii.

• Oamenii afectați sever de artrită reumatoidă pot să aibă probleme legate de circulația sângelui. Fumatul dublează acest risc. Artrita limitează de obicei mișcarea, dar și fumatul, din cauza faptului că acesta afectează sistemul circulator.

Efectele extrem de periculoase și nocive ale fumatului pasiv – prin care un nefumător inhalează inevitabil fumul de țigară, din cauză că este aproape de cineva care fumează – au fost demonstrate și, prin urmare, mai ales părinții care au copii mici sunt conștienți de acest lucru. Dacă fumați, să nu fiți surprinși dacă veți fi privați de compania copiilor și a altor nefumători.

Renunțarea la fumat

Se știe de mult timp că nicotina afectează creierul și produce dependență, la fel ca heroina. Deși nicotina produce o dependență foarte mare, vestea bună e că obiceiul poate fi combătut. De exemplu, numai în Anglia există 11 milioane de foști-fumători. Aveți nevoie de auto-motivare, înainte să puteți să renunțați la fumat și primul pas în acest sens constă în luarea deciziei de a nu mai fuma – nimeni nu poate face acest lucru în locul dumneavoastră.

Un stimulent care să vă facă să renunțați la fumat este să vă amintiți ce costisitor este acest obicei. Calculați cât de mulți bani cheltuiți pe țigări, în fiecare an. O metodă de a vă încuraja la început este să puneți deoparte banii pe care i-ați economisit datorită faptului că ați renunțat la fumat și să sărbătoriți evenimentul, atunci când ajungeți la anumite performanțe, cum ar fi o lună sau un an de când ați fumat ultima oară.



CUM PUTEȚI EVITA OBICEIUL FUMATULUI

Pentru a vă determina să vă lăsați de fumat, mergeți în locuri în care fumatul este interzis, cum ar fi:

- Mergeți la înot;
- Mergeți la teatru sau la cinema;
- Rămâneți la sfârșit de săptămână la prieteni nefumători;
- Lucrați ca ajutor voluntar la spital, câteva ore pe săptămână;

- Aveți grijă de copiii prietenilor sau ai rudelor la care știți că nu puteți fuma;
- Călătoriți în mijloace de transport publice, nu în mașină;
- Mergeți la magazinul central preferat;
- Mergeți la o sală de gimnastică sau faceți exerciții, dacă artrita vă permite acest lucru;
- Oferiți-vă serviciile unei școli primare.

Renunță este una dintre organizațiile de caritate care îi ajută pe oameni să renunțe la fumat și vă propune următoarele indicații pentru a vă ajuta să vă lăsați de fumat:

- Faceți-vă cinste cu banii pe care-i economisiți.
- Stabiliți o dată când ați hotărât să renunțați la fumat și respectați-o. Cei mai mulți oameni care fac acest lucru reușesc să renunțe total la fumat, dintr-o dată, și nu prin reducerea treptată a țigărilor.
- Găsiți-vă o ocupație care să vă ajute în primele zile. (Mulți oameni consideră că trebuie să-și țină mâinile ocupate). Aruncați pachetele de țigări neîncepute, scrumierele, chibriturile și brichetele.
- Beți multă apă, se poate și cu felii de lămâie și de portocale, pentru a o face mai bună la gust. Țineți un pahar lângă voi și sorbiți din el în mod constant.
- Fiți mai activi, deoarece aceasta vă va ajuta să vă relaxați. Dacă boala de artrită vă permite, urcați scările pe jos în loc să luați liftul, înotați sau mergeți la sală să faceți exerciții alături de un grup, la un centru de agrement.
- Dacă suferiți de simptome de abținere ca irascibilitate, nervozitate, dureri de cap (cefalee) și dureri de gât, nu vă faceți probleme. Acestea sunt semne că organismul vostru se

readaptează în absența nicotinei și când acest lucru s-a produs, simptomele neplăcute vor dispărea. Schimbați-vă obiceiurile zilnice pentru a evita activitățile legate de fumat. Ocoliți magazinul de unde obișnuiați să vă cumpărați țigările și mai ales (numai pentru un timp scurt) nu mergeți în localuri cu prietenii care fumează.

- Nu folosiți drept pretext o sărbătorire ca să puteți fuma o țigară. S-a dovedit științific că o țigară conduce la alta.
- Pe măsură ce trece timpul, supravegheați-vă îndeaproape greutatea, mai mult decât o făceați înainte. Renunțarea la fumat crește pofta de dulciuri. Deși e dificil să nu fiți afectat de aceasta, pofta pentru dulciuri poate fi totuși compensată, dacă țineți un regim sănătos.
- Renunțați să fumați în mod treptat. Fiecare zi în care nu fumați reprezintă o ameliorare reală a sănătății dvs. Chiar după primele zile, veți putea respira mai ușor și nivelul de energie crește.

Dacă eșuați prima dată, nu vă lăsați păgubași, considerând că ați „dat-o în bară” pentru totdeauna. Încercați doar să nu mai fumați. Faptul că ați eșuat o dată sau de două ori nu înseamnă că ați pierdut lupta.

Aflați mai multe

Auto-hipnoza	60-61
Regimul alimentar	142-147
Exerciții	148-151

Relaxarea pe care o oferă o țigară în momentele când sunteți stresat este unul dintre motivele principale din cauza cărora oamenii nu reușesc să renunțe la fumat – găsiți alte metode de relaxare în locul aceteia (vezi paginile 58-59).



Intervențiile chirurgicale

După ce toate celelalte tratamente au eșuat și s-au dovedit a fi inadecvate, singura opțiune rămâne operația. În unele cazuri, articulația afectată este complet înlocuită, dar în alte cazuri se poate încerca o procedură mai puțin drastică.

SINOVECTOMIA

Sinovectomia constă în înlocuirea pe cale chirurgicală a sinovialei, membrana subțire care căptușește capsula articulației, în mod normal umplută cu lichid, cavitatea în care capetele celor două oase se întâlnesc și formează articulația. Operația se face la cazurile foarte grave de artrită reumatoidă, la bolnavii care nu au răspuns la nici un alt tratament, care a constat probabil din injecții, non-steroidale (AINS) și alte medicamente anti-reumatice.

Sinovectomia calmează bolile de sinovită cronică, adică inflamarea sinovialei. La articulațiile normale, sinoviala secretă lichid sinovial, în scopul lubrifierii articulației. Sinoviala inflamată secretă un fluid mai subțire și mai puțin vâscos, care are proprietăți inferioare de lubrifiere. Înlăturarea sinovialei este o măsură drastică, dar poate fi benefică. De exemplu, în cazul artritei reumatoide, sinoviala este bolnavă, așa că trebuie înlăturată prin operație. Dacă nu o faceți, vă poate face mai mult rău decât bine.

Artrita reumatoidă

Sinoviala este partea organismului cea mai afectată de artrita reumatoidă. Sinoviala împrejmuiește toate articulațiile mobile ale organismului și artrita reumatoidă poate afecta oricare dintre aceste articulații – dar este mult mai comună la anumite articulații, decât la altele. De exemplu, articulațiile din partea de mijloc a degetelor și celelalte articulații de la degete sunt afectate de artrită reumatoidă la 95% dintre persoanele care suferă de această boală, în schimb, articulațiile de la

șold, coate și genunchi sunt afectate în proporție de până 50%.

Simptomele încep prin inflamarea membranei sinoviale, cauzată de migrarea celulelor albe (leucocitele) din sânge către membrană, care, dintr-un motiv necunoscut, este tratată de sistemul imunitar ca și cum ar fi fost locul unei infecții periculoase.

Adesea, sinoviala se multiplică și formează „ramuri” în articulații (unele dintre acestea sunt îndepărtate, dacă se face o operație de sinovectomie, dar unele tot mai rămân.) Mai târziu, țesuturile din jurul articulației sau ale articulațiilor afectate, toată sinoviala și câteodată tendoanele care leagă mușchii de oase, se îngroașă din cauza așa-zisului țesut aberrant, numit pannus articular.

Artrita reumatoidă nu evoluează totdeauna așa de mult. O răbufnire a inflamației poate fi controlată de medicamentele AINS. Acestea pot preveni sau reduce formarea de prostaglandine, hormonii care acționează local și care sunt secretați în jurul articulațiilor, într-un stadiu incipient al bolii de artrită reumatoidă, care contribuie la inflamare, durere și tumefiere. Dacă medicamentele AINS pot fi folosite în scopul contracarării efectelor inflamației, sinovita poate fi supravegheată și se poate evita operația.

Osteoartrita

În cazul osteoartritei, afectarea sinovialei poate fi secundară afectării cartilajului. Obesitatea, o lovitură puternică, sau mai multe afecțiuni acumulate gradual, cauzate de profesia sau de modul de viață care solicită articulațiile în mod constant și anormal, pot contribui la distrugerea cartilajului care

cauzează durerile de osteoartrită. Distrugerea lui cauzează sfărâmarea și cicatrizarea suprafeței cartilajului.

Pe măsură ce cartilajul se deteriorează, capetele osului, învelite în cartilaj, încep să se frece unul de celălalt. Organismul poate răspunde prin producerea de mai mult cartilaj decât este normal, care să umple gaura, dar cartilajul format în plus este de o calitate inferioară și nu are proprietăți care să amortizeze șocurile, pe care le au însă cartilajele normale.

Sinovectomia este rar folosită la tratarea osteoartritei.

Cum se face operația

Sinovectomia se poate face prin anestezie generală; articulația este deschisă și țesutul aberant este tăiat și îndepărtat. Sinovectomia este tot mai mult făcută prin tehnica operației „prin gaura cheii”, prin care sinoviala este îndepărtată printr-o gaură mică, folosind un instrument special, numit artroscop. Folosirea unui artroscop reduce din timpul pe care trebuie să-l petreceți la spital.

Operația prin care sinoviala este îndepărtată pare una destul de drastică, dar organismul uman se adaptează foarte ușor și o dată cu îndepărtarea țesutului cel mai afectat, articulația începe să funcționeze surprinzător de bine.

CURĂȚAREA

Debridement-ul (curățare) vine de la cuvântul franțuzesc care „înseamnă curățare”. Această metodă se folosește atunci când suprafețele asupra cărora se exercită presiune și cartilajul din articulații s-a distrus, astfel că se desprind bucăți mici din el, care ajung în articulații și zona se umflă.

Dacă există o problemă mecanică asemenea unei suprafețe distruse din cauza presiunii exercitate asupra ei, curățarea de reziduuri pare a fi de folos. În tratarea artritei, aproape

10% dintre operații se fac la genunchi, deoarece această articulație este cea mai vulnerabilă la această afecțiune. Majoritatea curățărilor de reziduuri sunt făcute cu ajutorul unui artroscop, care-i permite chirurgului să vadă interiorul articulației, prin așa-numita metodă a „privitului prin gaura cheii”, ceea ce înseamnă că este necesară numai o mică incizie.

O articulație normală asupra căreia se exercită presiune ar trebui să fie o suprafață fină și strălucitoare. Suprafața unei articulații abcrante arată precum carnea unui crustaceu, cu bucăți albe ridicate în sus. Ideea constă în curățarea suprafeței articulației. Interiorul articulației este cercetat printr-un artroscop și asperitățile și inegalitățile sunt eliminate printr-un instrument chirurgical puternic. Operația netezirii zonei este făcută la os, cât și la cartilaj.

Operația implică o anestezie generală – sau câteodată locală. De obicei, pacienții nu stau în spital mai mult de o zi. După aceea, zona operată se va umfla, dar ei vor putea să umble din nou, în curând.

La ce să vă așteptați?

Rezultatele curățării de reziduuri sunt bune în general, dar nu durează pentru mult timp. Se face de obicei la pacienții care au 40-50 de ani și care vor să-și facă o operație de înlocuire a articulației. Poate amâna necesitatea înlocuirii articulațiilor cu 18 luni, cu doi ani sau chiar mai mult timp, dar durerile de la articulație revin. E posibil să se efectueze o a doua curățare de reziduuri, dar de fiecare dată când are loc această operație, perioada calmării durerii este mai scurtă.

Curățarea de reziduuri se aplică la articulațiile uzate, ca să se amâne o operație mai serioasă. Cu trecerea timpului, operația de înlocuire a articulației se va perfecționa și nevoia de a curăța articulația de reziduuri prin operație va dispărea.

Aflați mai mult

Terapia prin medicamente 110-115

Intervențiile chirurgicale 128-129

Proteze articulare 130-135



După o operație de curățare, pacienților tineri li se cere să facă exerciții care nu interferează cu operația, cu să-și recapete puterile. Ciclismul, înotul și vâslitul sunt indicate, însă alergatul nu este recomandat o perioadă, după operație.

Intervențiile chirurgicale

OSTEOTOMIA

Necesitatea de a face osteotomie – cuvântul înseamnă pur și simplu tăierea osului – poate interveni atunci când articulația nu este în poziție corectă.

În mod esențial, osteotomia înseamnă tăierea osului, astfel încât să fie pus din nou într-o poziție corectă. Această procedură e necesară câteodată la șold, adesea la genunchi, în mod frecvent la picior și mai rar la alte articulații. Poate fi făcută și în urma unei fracturi, dacă oasele nu s-au vindecat, unindu-se incorect; în acest caz, chirurgul poate alege să taie oasele, astfel încât să fie rearanjate și să se vindece într-o poziție corectă.

Ce poate fi de folos?

O osteotomie se poate face la șold, dacă de la naștere, articulația de la șold a unei persoane se unește greșit (luxație congenitală de șold). În asemenea cazuri, bilateral, capul femural are posibilitatea de a ieși din articulație – chirurgii numesc această situație „dezvelirea”.

Osteotomia implică ruperea capătului proximal al femurului, îndoirea și refixarea lui, după care este pus din nou în cavitatea acetabulară (cunoscută tehnic sub denumirea de acetabulum al șoldului.) Aceasta este cea mai frecvent folosită operație de osteotomie, făcută la oasele mari.

Osteotomia de la genunchi poate fi folosită la pacienții mai în vârstă, de obicei din cauza faptului că pacientul a șchiopătat, boală prezentă încă din copilărie. (Aceasta apare datorită rahitismului, cauzat de deficiența vitaminei D; această situație este acum rar întâlnită).

Aceasta are ca rezultat distribuirea unei greutatei mai mari pe o parte a articulației, care se poate uza adesea.

În consecință, un chirurg ortoped poate soluționa problema prin spargerea fluierului

piciorului – sau a tibiei – pentru a lua din osul sfenoid și a-l uni din nou, după aceea. Aceasta permite ca greutatea să fie transferată din partea uzată a articulației genunchiului în partea neuzată.

Articulațiile mai mici sunt mai susceptibile operației de osteotomie. Cea mai obișnuită dintre aplicații este făcută la oasele piciorului.

Oasele metatarsiene, oasele dintre gleznă și baza degetelor de la picioare se lasă câteodată în jos, astfel că persoanele afectate au impresia că umblă pe niște pietre de la baza degetelor de la picioare. Operația pentru a corecta această boală implică tăierea sau ruperea oaselor și refixarea lor, astfel încât capetele grele care apăsau pe pământ să se poată redresa.

La ce să mă aștept?

Ca orice alt os care a fost refixat, operația de osteotomie are nevoie de șase până la opt săptămâni ca să se vindece. Rezultatele acestei operații pe termen scurt sunt în general bune, dar asemenea multor cazuri de intervenții chirurgicale, nu există o garanție. Durata medie de calmare a durerii este de șapte până la zece ani. După aceea, o operație a înlocuirii articulației de la șold (proteză de șold), sau de la genunchi este necesară.

O dată cu metoda tot mai răspândită a înlocuirii articulațiilor și a unei mai mari capacități de a corecta anomaliiile mai devreme, fără a recurge la operație, osteotomiile sunt mai puțin frecvente azi, decât erau în trecut, dar această tehnică este foarte bună în anumite cazuri. O operație de osteotomie se face în mod normal prin anestezie generală.

Osteotomiile nu trebuie repetate de obicei. Câteodată osul trebuie să fie stabilizat în noua lui poziție, printr-o placă de metal care să-l mențină stabil, caz în care pacientul va trebui să stea în spital timp de aproape patru săptămâni.

Dar, în mod normal, pacienții pot ieși din spital după numai câteva zile.

ARTRODEZA

Aceasta este o operație prin care articulația este tăiată complet, iar capetele tăiate ale oaselor care se întâlneau în articulație fuzionează unul cu celălalt, operație cunoscută sub denumirea de artrodeza. Aceasta este o metodă eficientă, deși drastică, de a ușura durerea acută, resimțită la articulațiile afectate de osteoartrită. Îndepărtează complet tot țesutul bolnav și elimină posibilitatea apariției durerii în acea zonă. Când tehnica operației era mai puțin dezvoltată decât în prezent, artrodeza era tratamentul folosit la multe cazuri de artrită reumatoidă și osteoartrită. Operația a fost prima dată des folosită pentru a trata cazuri de tuberculoză, care afecta articulațiile, făcându-le neflexibile și dureroase. Însăși boala ducea la unirea, fuziunea articulațiilor și la dispariția durerii, așa că chirurgii au început să facă același lucru, în mod artificial.

Cine beneficiază de pe urma operației?

Azi, artrodeza este folosită destul de rar, la cazurile grave de osteoartrită, atunci când durerea este așa de acută și efectul produs de schiopătare este așa de mare, încât prețul pierderii mobilității și a libertății de mișcare merită plătit.

Articulația de la degetul mare de la picior este cel mai adesea îndepărtată în prezent, astfel se elimină un bulb, o formă de osteoartrită în care articulația este grav deformată de uzură.

Dacă nu sunteți tânăr sau dacă nu aveți o structură athletică, artrodeza sau fuziunea, cealaltă denumire a operației, nu este un sacrificiu prea mare ca să scăpați de durerea unui bulb. Artrodeza poate să vă facă mersul puțin mai rigid și ciudat, deși multă lume se

adaptează acestei situații. Foarte rar, după ce ați suferit leziuni majore sau infecții, probabil va trebui să faceți artrodeza la genunchi, sau – foarte rar – la șold. Aceasta elimină total orice risc de infecție și face să dispară durerea; dar, totuși, ea cauzează o invaliditate majoră, prin transformarea piciorului într-o stare neflexibilă și rigidă, sau prin fuziunea dintre picior și șold.

Persoanele care au făcut această operație de obicei învață să umble corect. Cel mai mare dezavantaj social tinde să îl constituie călătoriile, deoarece piciorul rigid poate obstrucționa calea, mai ales când sunteți în locuri aglomerate, dar și când sunteți în mașină, în tren sau în avion.

În ciuda acestor probleme, artrodeza poate fi cea mai bună soluție în cazul instalării bolii de artrită reumatoidă, care evoluează foarte rapid la o persoană tânără, pentru care este prea devreme să se facă o operație de înlocuire a articulației, sau în cazul unui pacient în vârstă, la care prima sau chiar a doua operație de înlocuire a articulației a eșuat și pentru care nu mai există nici o șansă de reușită sau există șanse foarte mici să se poată face o altă operație de înlocuire.

Artrodeza poate fi făcută la degete și la glezne. Se face câteodată prin fuziunea celor două vertebre cervicale, afectate de artrită.

Artrodeza necesită anestezie generală. Șederea în spital depinde de necesitatea stabilizării articulației fixate, care trebuie ținută strâns, până când fuzionează. În mod ocazional, în funcție de unde și cum a fost fixată, este posibil să anulați efectul artrodezei și să recreați articulația care a fost îndepărtată într-o asemenea operație.

Aflați mai multe

Intervenții chirurgicale	126-127
Exerciții	148-151
Ajutoare și dispozitive	152-153

S-a făcut o radiografie după o osteotomie la femur (osul de la coapsă), în vederea tratării osteoartritei de la șold. Femurul a fost tăiat chiar sub articulație și cele două capete ale osului au fost fixate printr-o tijă, cu șuruburi din metal, introduse în femur, în același mod în care femurul a fost rupt în mod accidental.



Proteze articulare

Istoria înlocuirii articulației datează din 1891, când chirurgii germani au făcut un experiment cu proteză din fildeș, fixată pe articulația de la șold cu șuruburi placate cu nichel. Azi, există mai multe tipuri diferite de articulații artificiale pentru șold și mii dintre ele sunt fixate în fiecare an, peste tot în lume.

Osteoartrita este unul dintre cele mai întemeiate motive pentru a vă înlocui articulația distrusă, dar poate ajuta și la tratarea bolilor articulare, care sunt cauzate de artrita reumatoidă.

Doctorul va lua în considerare intensitatea durerii de care suferiți și va măsura gradul de invaliditate și dacă acestea au efecte grave asupra calității vieții dumneavoastră și a activităților zilnice.

Dacă se recomandă o operație de proteză a articulației, acest lucru nu ar trebui să vă deprime: dacă decizia e făcută corect, aceste operații sunt de obicei foarte reușite. Veți fi avertizat să nu vă așteptați la o schimbare totală.

Totuși, ei încurajează operațiile de înlocuirea articulației afectate, deoarece oamenii care primesc o nouă articulație resimt o mare îmbunătățire în calitatea vieții. Noua libertate de mișcare și dispariția durerii îi fac să crea-

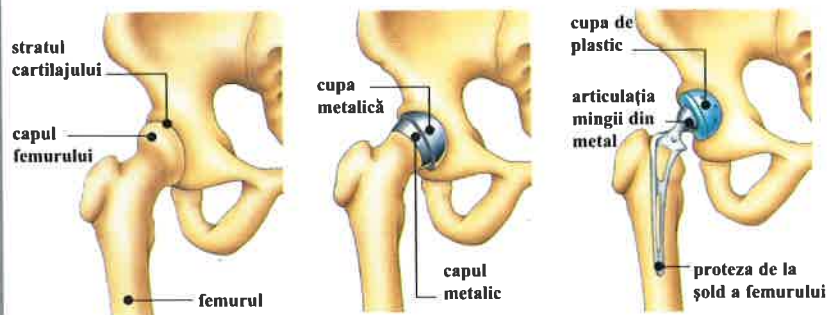
dă că pot face orice și că pot să aștepte mai mult de la noua lor articulație.

Pentru un număr mare de persoane care scapă de durerea cauzată de sfărâmarea oaselor și de dureri acute, înlocuirea articulației pare a fi un miracol.

Faptul că aceste operații pot fi făcute chiar și la oamenii care au vârsta peste 90 de ani este o expresie a încrederii depline pe care chirurgii o au în această intervenție chirurgicală.

Proteza de șold

Acest tip de înlocuire este unul dintre marile succese chirurgicale și numai cineva care a resimțit ușurarea durerii pe care o aduce poate aprecia cu adevărat ce înseamnă ea. Înlocuirea articulațiilor standard de la șold ia forma unei mingi metalice, de obicei făcută dintr-un aliaj de metal de crom și titan, având o tijă lungă, atașată la un capăt.



ARTICULAȚIA DE LA ȘOLD

Când cartilajul de la femur și din cutia osului pelvian se deteriorează, este nevoie de operație pentru a repara articulația. O nouă metodă mai puțin folosită utilizează o cupă de metal și un cap metalic, pentru a reface suprafața cutiei și a femurului (centru). Metoda standard folosește o minge metalică și o cupă din plastic.

Cavitatea cotiloidiană de pe osul pelvis în care capul femural se învârtă natural este înlocuită cu o cavitate făcută dintr-o mare densitate de plastic din polietilenă.

Inciziile se fac în zona pelviană, prin anestezie generală. Pentru a avea acces la oase, mușchii care înconjoară acea zonă sunt fie împinși la o parte, sau tăiați. După aceea, articulația trebuie dislocată.

Capul femurului natural este apoi îndepărtat și se introduce o tijă metalică, adânc în interiorul femurului. Cavitatea din pelvis este lărgită, pentru a face loc noii cavitați artificiale.

Se folosește un tip special de ciment ca să susțină tija și cavitatea. După ce capul protezei este poziționat corect în cavitate, se refac mușchii și tendoanele și inciziile sunt închise.

A doua operație de proteză

Succesul oferit de operația de protezare a articulației a adus cu ea multe probleme. Se fac operații de proteză de șold în rândul oamenilor tot mai tineri, deoarece sporește calitatea vieții pe care acestea o oferă.

Totuși, aceasta înseamnă că articulațiile se uzează cu mult timp înainte de moarte (durața de viață medie a unei articulații noi este de 10-15 ani), așa că există o nevoie sporită de a face o operație pentru instalarea protezei de la șold pentru a doua oară.

Deși a doua operație de proteză de la șold nu produce alte dureri persoanei respective și persoanele au o putere de mișcare mai mare decât dacă nu ar fi făcut operația, rezultatele nu mai sunt la fel de bune ca la prima operație.

A doua operație trebuie efectuată cu precauție la un pacient mai în vârstă și mai firav, care, prin urmare, face față mai greu riscurilor mici, dar reale, survenite în cazul unei operații majore.

Viitorul operațiilor de proteză

Oamenii de știință și inginerii încearcă în prezent să fabrice o proteză care să dureze mult mai mult decât acelea pe care le folosim azi. Deși s-a dovedit că unele proteze sunt defectuoase, motivul principal care a făcut protezele ineficiente, era că tija introdusă în femur se lărgea; dar cimenții îmbunătățiți au rezolvat această problemă.

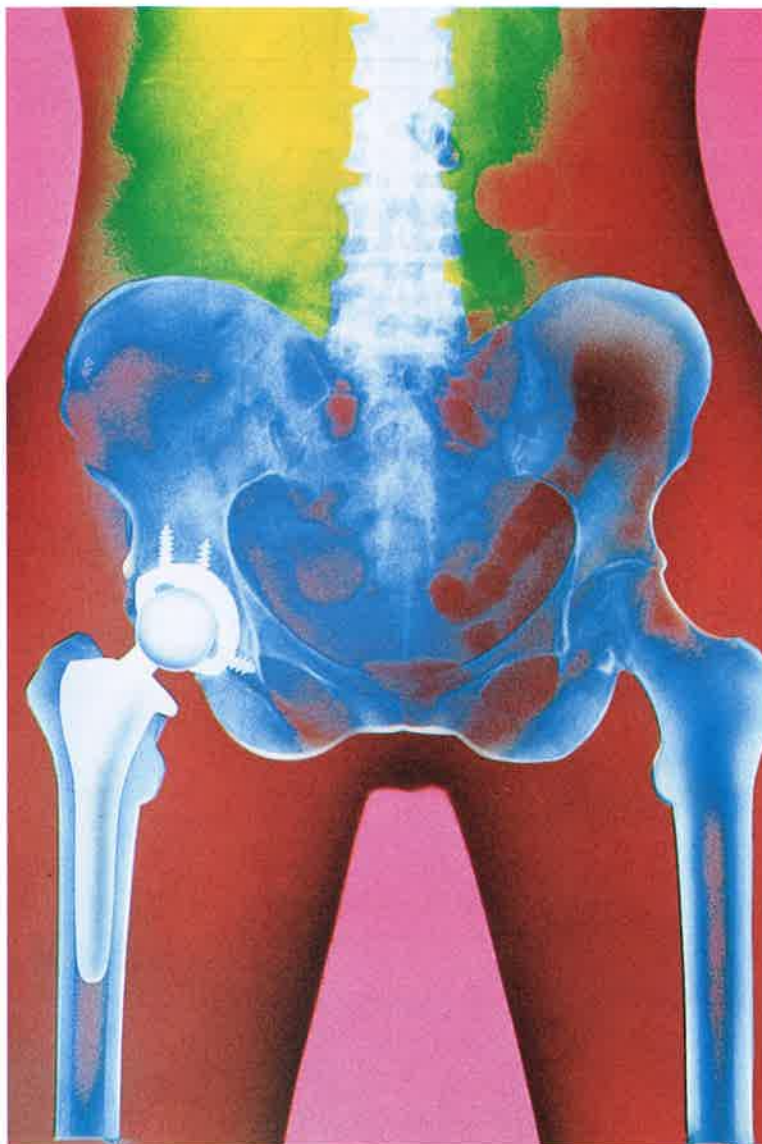
Aflați mai multe

Terapia prin medicamente 110-115

Intervențiile chirurgicale 136-129

Proteze articulare 130-135

Această radiografie color indică tija de metal și cavitatea din plastic a unei operații de protezare.



Proteze articulare



O proteză de șold este vizibilă în această radiografie. Femurul (osul coapsei) a fost tăiat pentru a introduce tija metalică și osul pelvis a fost găurit pentru a lua cavitatea. O cutie metalică, susținută de fire metalice, împrejmuiește partea de sus a articulației. În cutie au fost puse părți mici din capul osului femural, pentru a ajuta osul să fuzioneze.

Următorul șir de probleme este acela cauzat de uzura articulațiilor și în special de uzura suprafeței cupei de polietilenă în care se învârtte bila. Reziduurile pe care această suprafață de plastic le eliberează, pe măsură ce articulația se uzează, produc o reacție biologică care slăbește osul și treptat slăbește și articulația.

Oamenii de știință abordează aceste probleme în moduri diferite. O nouă proteză experimentală folosește numai componenți metalici, pentru a reface suprafața capului femural și a cavității pelviene. Această operație se potrivește oamenilor tineri și osul trebuie să fie de bună calitate. Așadar, femeile care au osteoporoză nu se pot înscrie la această procedură.

O altă procedură promițătoare, care este cercetată de o echipă britanică, folosește un material similar diamantelor, o formă tare de carbon, care ar putea fi folosită la căptușirea suprafețelor articulațiilor artificiale. Acest material are proprietățile durității diamantului (și astfel este rezistent la uzură), dar este și alunecos și un lubrifiant bun, asemenea grafitului, o altă formă de carbon. Echipa de cercetare studiază efectele care apar în urma căptușirii bilei în primul rând și a cavității unei articulații artificiale de la șold, făcute cu noul material.

Au descoperit de asemenea că noua căptușeală cu carbon poate fi lipită fără probleme de căptușeala din cavitatea naturală și că aceasta nu cauzează nici o reacție biologică dăunătoare în timpul folosirii ei. Acest tip de articulație este încă experimental, dar poate extinde durata vieții articulațiilor de la șold cu până la zece ani.

Înainte de operație

Dacă decideți să vă faceți o operație de protezare a articulației – decizia finală vă aparține, bineînțeles – veți fi rugați să mergeți mai întâi la o clinică pre-operatorie sau la

alte ședințe, la care îi puteți pune unui specialist întrebări despre operație.

Veți fi examinat pentru a stabili dacă sunteți gata de operație. Vi se va spune, de asemenea, dacă trebuie să slăbiți sau să faceți alte exerciții decât cele pe care le faceți deja. Veți fi internat cu o zi înainte de operație – poate chiar mai devreme, dacă suferiți de vreo boală care necesită o atenție specială, ca în cazul bolilor cardiace.

În ziua operației vi se vor da tablete sau vi se vor administra injecții care să vă relaxeze. În sala de operații vi se va face o anestezie generală sau una locală, care să vă facă să nu simțiți absolut nimic de la mijlocul corpului în jos.

Dacă alegeți cea de-a doua variantă, vi se vor da și sedative în timpul operației.

Convalescența post-operatorie

După operație vi se vor administra soluții perfuzabile intravenoase. Veți descoperi că unul sau două tuburi de dren ies afară din șold. Acestea îndepărtează lichidul pe care organismul îl produce în timpul procesului de vindecare de după operație. Veți fi dus într-un salon de recuperare sau într-un salon de îngrijire intensivă și veți sta acolo până când doctorii consideră că starea dvs. este stabilă.

Apoi veți fi dus înapoi la secție. Probabil vi se va pune o pernă între picioare, pentru a le ține depărtate și drepte. Vi se vor da calmante care să vă ușureze durerea de după operație.

Soluțiile perfuzabile sunt înlăturate după 24 sau 48 de ore de la operație. După aceea veți fi încurajat să umblați cât mai repede posibil, deoarece exercițiile moderate grăbesc considerabil procesul vindecării și ajută mult la îmbunătățirea stării de sănătate.

La început veți umbla ajutat de un cadru metalic și apoi cu cârje.

PREZENTARE DE CAZ

Richard Dewing, care are 61 de ani, a suferit de dureri repetate la spate, timp de câțiva ani.

„La început nu am crezut că este vorba de șolduri, dar cum durerea se înrăutățea, mi s-au administrat calmante. Am mers într-un târziu la un osteopat și el mi-a sugerat primul că o operație la șold poate să-mi fie benefică. La început am fost destul de cinic și mi se părea că sunt prea tânăr – atunci aveam 55 de ani – dar am mers la un ortoped care mi-a făcut o radiografie.

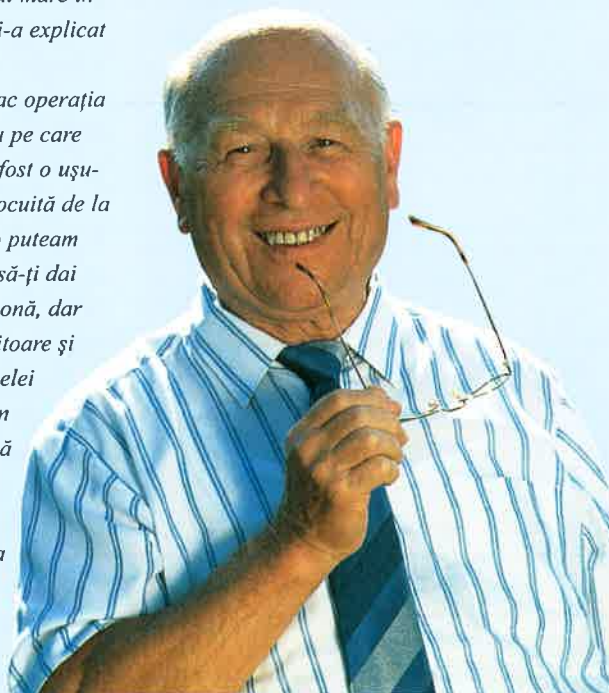
Când le-am văzut, articulațiile arătau absolut îngrozitor. Capul femurului din cavitatea cotiloidiană era foarte uzată și toată articulația era foarte crestată, zimțată. Ambele șolduri arătau la fel de rău. Practicianul meu, în general s-a arătat foarte entuziast că am ales operația ca fiind cea mai bună opțiune și am avut mare încredere în medicul meu care mi-a explicat în ce constă operația.

Astfel, m-am hotărât să-mi fac operația la ambele șolduri. Primul lucru pe care l-am observat după operație a fost o ușurare a durerii în articulația înlocuită de la șold – durere pe care cu greu o puteam asocia cu șoldul. Nu este ușor să-ți dai seama ce se întâmplă în acea zonă, dar poate cauza dureri foarte săcâitoare și durerea poate radia în jurul acelei zone, dar poate să iradieze și în membre. La vreo două zile după operație m-am simțit mai bine și abia așteptam să-mi opereze și celălalt șold. De fapt, a doua operație s-a făcut la un interval de la 6 până la 8 luni.

La vremea când primul

șold a fost operat, nu puteam umbla prea mult, deoarece mă durea. Trebuia să stau pe ceva înalt și mă sprijineam de mână la ridicare. Multe lucruri din viața mea au devenit foarte neplăcute și lucram cu greu. Acum, la câțiva ani după cea de-a doua operație, pot face multe lucruri pe care nu le puteam face înainte: să merg pe jos kilometri întregi, să fug dacă este nevoie, deși nu este recomandat, pot sta pe orice și nu numai pe scaune înalte, să-mi tai unghiile de la degetele de la picioare și să mă înșiretez, ceea ce este o mare ușurare.

Aș recomanda oricărei persoane să facă operația dacă doctorul crede că operația de proteză de șold îl ajută. Este o operație de rutină, cu riscuri foarte mici; calmează durerile acute, lucru care este foarte important și schimbă viața în bine. Îți dă puteri noi.”



Proteze articulare

Componenții artificiali folosiți la repararea articulației de la genunchi sunt scoși în evidență în această radiografie, ilustrată color.

Operațiile de proteză făcute la genunchi

Succesul operației de proteză totală a articulației de la șold a dus la dezvoltarea altor operații de protezare. Genunchiul este cea de-a doua articulație care este înlocuită frecvent. Mulți dintre cei care suferă de artrită la genunchi nu vor avea niciodată nevoie de o operație de proteză articulară. Deși se pot face operații pentru cei care vor, doctorul va fi mai conservator și nu va recomanda o

asemenea operație, deoarece alte articulații artificiale rezistă o perioadă mai scurtă decât articulațiile artificiale de la șold și inserarea lor necesită o operație mai complexă.

Spre deosebire de articulația coxă-femurală de la șold, care trebuie să se învârtă în diferite direcții, genunchiul se mișcă doar într-o singură direcție. Primele articulații artificiale de la genunchi erau niște simple elemente de bază, prinse cu un cui. Totuși, a devenit evident faptul că, la fel cum te-ai mișca cu o balama, articulația naturală a genunchiului se rotește ușor, astfel că mișcarea uni-dimensională tipică primelor operații de proteză a articulațiilor de la genunchi au fost de scurtă durată. Azi, un număr mare de operații de proteză a genunchiului, prin diferite proceduri, corespund diferitelor nevoi ale pacientului.

Operația de la genunchi

Dacă ați stabilit că aveți nevoie de o proteză a articulației de la genunchi și că ambii genunchi ai dumneavoastră sunt afectați, e posibil să vă puteți opera la amândoi. Totuși, ar trebui să vă gândiți că vindecarea decurge mai bine dacă un genunchi este operat înaintea celuilalt și că un genunchi este mai tare afectat decât celălalt, așa că este de dorit a se face două operații succesive.

Procedura generală de după și de dinainte de operație este similară cu aceea a unei operații de la șold. După operație, vi se va cere să vă mișcați noua articulație în decurs de două sau trei zile sau să nu v-o mișcați timp de vreo săptămână sau două, în funcție de tipul articulației pe care ați fixat-o.

Mai târziu, e posibil să vi se ceară să angajați un terapeut pasiv, care să vă îndoaie și să vă îndrepte genunchiul, independent de mișcările dvs. Veți putea să călcați pe articulația nouă în numai două sau trei săptămâni; totuși, s-ar putea să trebuiască să așteptați mai mult, dacă cimentul care o menține are nevoie de mai mult timp pentru a se fixa.



Marea majoritate a celor la care se pune genunchi nou sunt mulțumiți de rezultatul final. Noua dumneavoastră articulație de la genunchi vă va calma durerea și după ce v-ați recuperat în urma operației, veți avea o libertate suficientă de mișcare pentru aproape toate activitățile.

Alte proteze articulare

Articulațiile de la degete sunt înlocuite acum în mod curent. Mai mult experimental, articulațiile de la umăr și de la cot sunt de asemenea înlocuite. În plus, se fac progrese rapide în prezent, prin proiectarea de noi proteze articulare de la glezne și de la degete.

Externarea din spital

Cât de repede puteți reveni la o viață normală după o operație – care va fi aproape sigur o viață mai bună decât înainte de operație – depinde de un număr de factori: de vârstă, de tipul articulației înlocuite, starea în care se află celelalte articulații și tonusul muscular. Majoritatea persoanelor se extemează în decurs de 6 sau 10 zile, deși pot exista circumstanțe speciale, care necesită o ședere mai lungă. În vreme ce durerea articulară se va calma, aveți grijă să nu vă suprasolicitați organismul. Va trebui să fiți foarte atenți în primele 8 sau 12 săptămâni după operație, pe măsură ce vă obișnuiți cu noul dvs. stil de viață.

Ceea ce puteți și ceea ce nu puteți face

Fizioterapeutul și terapeutul dvs. ocupațional al și/sau doctorul dvs. vă vor da o listă cu lucrurile pe care puteți și cu lucrurile pe care nu puteți să le faceți cu articulația protezată. Este vital să urmați aceste instrucțiuni cu precizie. Ceea ce puteți și ceea ce nu puteți face depinde de tipul articulației pe care ați instalat-o și de cazul dvs. individual.

Este vital să vă amintiți că o articulație artificială de la șold nu este niciodată la fel

de bună ca o articulație naturală. De exemplu, dacă v-ați făcut o operație de proteză a articulației de la genunchi, evitați să vă aplecați prea mult șoldurile. Vi se va spune, de asemenea, și acest lucru este mai greu de ținut minte, să nu vă țineți picioarele încrucișate, deoarece această poziție vă poate dizloca noul dvs. șold, care nu este ținut în loc la fel de ferm ca și cel natural.

Fizioterapeutul vă va ajuta să faceți un program de exerciții individuale, menite să vă întărească mușchii. Veți putea să mergeți pe jos, să înotați (evitați săriturile în apă din cauza efortului exercitat de șolduri și de genunchi) și plimbați-vă cu bicicleta. Ar trebui să evitați să alergați și să jucați anumite jocuri pe suprafețe tari – acestea pot lovi și suprasolicita articulația. Majoritatea exercițiilor moderate sunt totuși bune.

Probabil veți putea să conduceți din nou mașina după patru sau șase săptămâni, dar veți fi sfătuit să nu vă aplecați șoldurile și să nu vă ridicați prea sus picioarele, la urcarea și la coborârea din mașină.

CARE SÎNT RISCURILE?

Proteza articulară și mai ales înlocuirea celei de la șold este o operație de rutină, dar există și un factor mic de risc. Se pot forma cheaguri de sânge (trombi) ce se pot deplasa, ajungând adesea în plămâni; acest lucru se întâmplă rar, dar dacă se întâmplă, poate cauza blocaje în vasele sangvine din plămâni, respirație îngreunată (dispnee), colaps și chiar moartea.

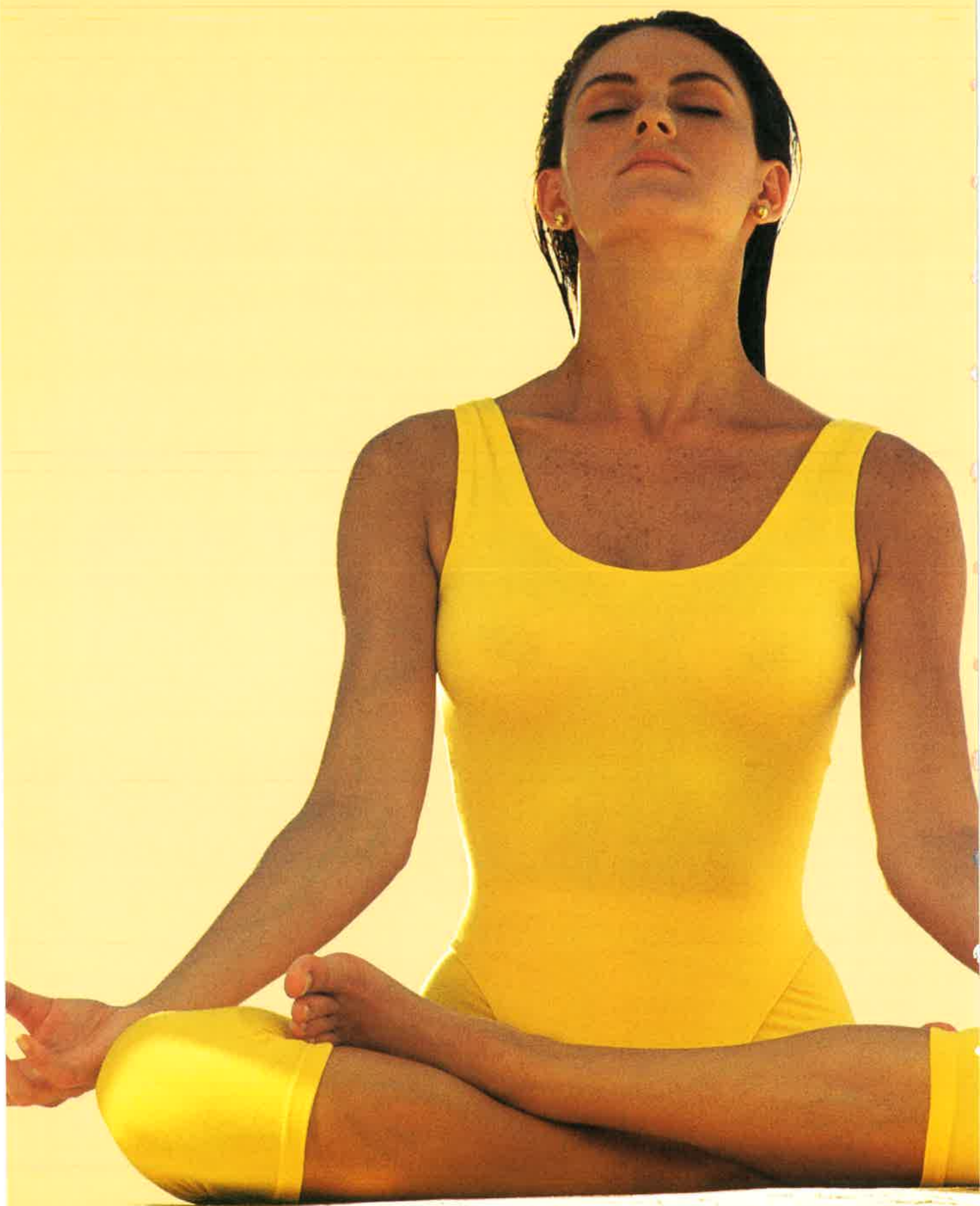
Uneori, zona din preajma articulației poate să se infecteze. În acest caz, compoziții folosiți la înlocuire trebuie îndepărtați și infecția tratată. După aceea, compoziții sunt implantați din nou, câteva săptămâni mai târziu.

Aflați mai multe

Intervențiile chirurgicale 126-129

Proteze articulare 130-133

Terapii fizice 116-119



4

CUM SĂ TRĂIM CU ARTRITA

Artrita este o provocare fizică și emoțională. Când vă dați seama că face parte din viața dvs., s-ar putea să vă simțiți deprimat, să nu aveți poftă de mâncare și să dormiți puțin, fiind îngrijorați de viitorul care vă așteaptă. Dar puteți face față artritei dacă o supravegheați și nu vă lăsați copleșit de ea. Aceasta implică să învățați despre boală, să descoperiți care vă sunt limitele fizice, să fiți deschiși cu familia și cu prietenii și să vă propuneți să atingeți scopuri reale. Există multe feluri de a vă îmbunătăți și de a vă menține sănătatea și acest capitol vă va arăta cum să vă confrunțați cu provocările psihologice și fizice.



Tratarea durerii

Una dintre cele mai mari provocări cu care se confruntă oamenii care suferă de artrită este durerea. Gradul de intensitate a durerii poate varia; uneori este mai acută decât alteori. Totuși, există multe metode, în afară de medicamente, care pot ajuta la calmarea ei. Metoda care funcționează în cazul unei persoane s-ar putea să nu funcționeze în cazul alteia, așa că va trebui să încercați mai multe.

Durerea de artrită

Senzațiile de durere variază foarte mult în rândul persoanelor care suferă de artrită – precum și lucrurile care le provoacă sau duc la calmarea ei. Durerea este determinată de inflamarea articulației, care cauzează tumefierea, înroșirea zonei, o căldură locală și pierderea mobilității. Articulațiile uzate sau afectate pot fi dureroase, de asemenea. Ambele situații pot conduce la dureri și contracții musculare, datorită încercării de a proteja articulațiile de mișcări dureroase.

Dacă rămân netratate, durerea poate să vă consume toată energia și, virtual, să vă scoată din funcțiune. Vă poate face să vă enervați și să vă autocompătimiți. Va trebui să conștientizați că durerea face parte din viața dvs., dar

dacă cedați în fața durerii, aceasta poate avea un efect distructiv și vă afectează starea de spirit, perspectiva asupra vieții și relațiile. Dacă sunteți neliniștiți, supărați, stresați sau obosiți, durerea se înăsprește. Dacă nu sunteți atenți, puteți fi prinși într-un cerc vicios al durerii, depresiei și stresului care pot interfera cu viața dvs. Dar, dacă învățați să faceți față durerii, e foarte puțin probabil ca aceste lucruri să se întâmple.

Calmante naturale contra durerii

Creierul și coloana vertebrală pot elibera propriile lor substanțe chimice contra durerii, numite endorfine, și acestea au o compoziție chimică similară cu un medicament puternic

Dacă vă puteți bucura de o viață fericită și sănătoasă, veți avea un cadru mental pozitiv.



TERAPII AJUTĂTOARE

Una dintre marile forțe ale terapiilor complementare este capacitatea pe care acestea o au de a calma durerea. Întoarceți paginile la:

- | | | | |
|----------------------------|--------------|------------------------|--------------|
| • <i>T'ai chi</i> | (pag. 48-49) | • <i>Osteopatia</i> | (pag. 90-91) |
| • <i>Plante medicinale</i> | (pag. 82-85) | • <i>Chiropractica</i> | (pag. 92-93) |
| • <i>Homeopatia</i> | (pag. 86-89) | • <i>Reflexologia</i> | (pag. 96-99) |

contra durerii, cunoscut sub numele de morfină. Puteți ajuta la eliberarea endorfinelor din organism prin practicarea sportului: recordul unui alergător este rezultatul secreției de endorfine din organism – la fel și cu masajul, căldura, frigul, hidroterapia, fizioterapia, sexul și atitudinea pozitivă.

O atitudine pozitivă în fața durerii

Dacă aveți o atitudine pozitivă în fața durerii înseamnă că nu veți avea o viață frământată de durere și boală. Din când în când pot apărea gemete și suspinele de durere, dar cu cât vă lăsați mai mult copleșit de durere, cu atât devine mai acută. Încercați să nu vă gândiți la durere și faceți ceea ce vă place – glumiți, mâncați un meniu bun, faceți câteva exerciții în fiecare zi și mergeți în oraș cu prietenii. Cinstiți-vă cu ceva bun și fixați-vă un țel pentru fiecare zi. Răsfațați-vă și culcați-vă în fiecare seară bine dispus.

Technicile recomandate împotriva stresului și oboselii sunt exercițiile regulate, relaxarea, să spuneți „nu” ca să nu acumulați prea mult în voi, să vă odihniți destul, să vă plimbați pe jos, să aveți o poziție corporală corectă și să dormiți suficient.

Cum să vă protejați articulațiile

Vă puteți proteja articulațiile făcând activitățile zilnice în așa fel încât să reduceți efortul exercitat asupra articulațiilor.

Conștientizați care este poziția corpului vostru și evitați activitățile care implică strângerea cu putere sau presiunea exercitată asupra degetelor. Evitați să stați multă vreme într-o singură poziție.

- Folosiți-vă de cele mai mari și cele mai puternice articulații și mușchi pentru a face sarcinile zilnice ori de câte ori este posibil. Distribuți greutatea unui obiect pe care-l ridicați asupra mai multor articulații, ca să reduceți presiunea asupra unei singure articulații.
- Folosiți mijloace auxiliare și dispozitive pentru a vă ușura munca (vezi pag. 152-143).
- Supravegheați-vă greutatea pentru a evita să exercitați o presiune în plus asupra articulațiilor.
- Cereți ajutor când aveți nevoie de el.

Cum să economisiți energie?

Ascultați când organismul emite semnale că trebuie să se odihnească.

- Temperați-vă, nu vă suprasolicitați. Această poate duce la extenuare și poate provoca inflamații.
- Nu cheltuiți energie pe lucrurile care nu contează. Priviți cum ați putea face anumite lucruri care implică o foarte mică energie.
- Încercați să țineți un echilibru sănătos între activitate și odihnă. Stați jos când puteți și planificați-vă perioade de odihnă atunci când vi le puteți permite, dar nu vă odihniți prea mult, pentru că aceasta poate cauza înțepirea mușchilor.

Aflați mai multe

<i>Terapii fizice</i>	116-117
<i>Regimul alimentar</i>	142-147
<i>Exerciții</i>	148-151

Tratarea durerii

CUM SĂ TRATĂM DUREREA FĂRĂ MEDICAMENTE

CĂLDURA

Metodele care se bazează pe folosirea căldurii sunt cele mai bune în cazul articulațiilor și țesuturilor moi, afectate de multă vreme de artrită.

Căldura umedă: Faceți o baie fierbinte. Adăugați uleiuri și săruri de Epsom. • Există câțiva fabricanți de echipamente casnice pentru băi balneare, recomandate contra artritei. Vă întindeți pe o saltea specială, conectată printr-un furtun la un aparat care pompează aer și face bule de aer în apă. • Acoperiți-vă cu prosoape calde și cu fașe fierbinți în locurile în care este nevoie. Ar trebui să faceți acest lucru nu mai mult de 15-20 de minute, de trei ori pe zi.

Căldura uscată: Puteți încălzi pernițele pentru a le pune peste zonele dureroase. Unele pot fi încălzite direct într-un cuptor cu microunde. • Păturile și pernele electrice sunt foarte confortabile. • Pânza moltonată este foarte fină și caldă, în contact cu pielea. • O sticlă de apă caldă, învelită într-un prosop, menține calde anumite părți ale corpului. • Poate fi de ajutor și dacă încălziți hainele pe un radiator, înainte de a le îmbrăca. • Masorii care fac masaj profund oferă o căldură locală în articulație, fără riscul de a arde pielea.

FRIGUL

Frigul, cel mai bun în cazul inflamațiilor acute ale articulației în timpul unei răbufniri, dezumflă articulația, reduce contracțiile musculare și calmează durerea. Cumpărați de la o farmacie un pachet de gheață sau fabricați-vă dumneavoastră unul, prin învelirea unor legume înghețate cu un tifon umed. Aplicați-l timp de 10-15 minute, o dată. Nu folosiți această metodă dacă aveți o circulație proastă a sângelui.

BĂILE CONTRASTIVE

Băile contrastive : acesta este un tratament care combină căldura și frigul. Vă băgați mâna sau piciorul în apă caldă, apoi în apă rece și iarăși în apă caldă.

HIDROTERAPIA

Terapia acvatică reduce din forța gravitațională și vă permite să faceți exerciții ușoare, pentru a reduce rigiditatea și durerea din articulații. Multe stațiuni au bazine balneare cu apă caldă și bazine de înot, care sunt revigorante și relaxante. Hidroterapia este un tratament standard, disponibil la un număr mare de centre fizioterapeutice. Exercițiile de aquarobic la bazinul local de înot sunt bune contra artritei (vezi paginile 66-67).

MASAJUL

Masajul implică frământarea mușchilor din zonele dureroase, pentru a mări circulația sângelui și pentru a produce căldură. Puteți să vi-l faceți singur. Dacă nu puteți, rugați-l pe partenerul dvs. sau pe un prieten apropiat sau căutați un masor profesionist. Dacă folosiți uleiuri, mâinile alunecă mai ușor pe suprafața pielii și unii oameni consideră că folosirea unor lubrifianți ușurează durerea. Dacă aveți dureri când vi se face masaj, opriți-vă. Nu masați o articulație care e deja inflamată (vezi paginile 68-71).

FRECȚIA PROFUNDĂ

Frecțiile înroșesc pielea, dar sunt contra-iritante. Acestea opresc senzația de durere și măresc circulația locală a sângelui prin piele.

ATELE

Atelele odihnesc articulația și reduc astfel inflamația și durerea. Ar trebui folosite cu precauție, deoarece pot slăbi articulațiile.

CUM SĂ TRATĂM DUREREA FĂRĂ MEDICAMENTE

SNET	SNET (stimularea nervoasă electrică transcutanată) implică stimularea nervilor printr-un nivel scăzut de impulsuri electrice (vezi paginile 120-121). Aceasta nu doare, în schimb poate cauza niște furnicături. SNET ajută în special la tratarea durerii locale.
BRĂȚARA DE CUPRU	Un studiu a evidențiat faptul că, dacă purtați o brățară de cupru, cantități foarte mici de cupru pătrund prin piele, calmează durerea și reduc rigiditatea. Beneficiile acestui remediu tradițional sunt controversate.
TERAPIA PRIN RELAXARE	Relaxarea calmează mintea și organismul și decontractă mușchii, ușurând astfel durerea. Aveți nevoie de un loc liniștit, unde să stați singur 20 de minute. Puneți niște muzică sau ascultați sunetele naturale produse de apă, etc. Așezați-vă într-o poziție confortabilă, respirați adânc, gândiți-vă la lucruri liniștite și imaginați-vă câteva scene plăcute. Vă simțiți calm, proaspăt și aveți o stare generală foarte bună. Alte forme care produc o stare generală de bine implică vizualizarea unei imagini, prin care o voce înregistrată pe casetă vă introduce într-un decor frumos (vezi paginile 58-59).
MEDITAȚIA	Unii spun că meditația îi face să se simtă proaspeți și revigorați. Această metodă relaxează mintea și reduce stresul, și astfel și durerea. Puteți medita cu ajutorul unui mantra, concentrându-vă asupra respirației sau asupra unui obiect mic, precum ar fi o floare (vezi paginile 54-55). Pentru unii oameni, rugăciunea este relaxantă și reconfortantă.
HIPNOZA	Hipnoza poate calma durerea prin crearea unei stări de relaxare profundă, astfel încât puteți accepta sugestii în vederea unei schimbări pozitive (vezi la paginile 60-61).
SOMNUL	Un somn bun redă energia și mărește capacitatea dvs. de a face față durerii. De asemenea, ajută și odihnește și articulațiile. Ar fi bine să vă culcați cam la aceeași oră în fiecare seară și să investiți bani într-un pat bun.
ACUPUNCTURA ȘI ACUPRESURA	Acele se introduc în piele și presiunea se face asupra anumitor puncte, stimulând adânc nervii senzoriali care îi transmit creierului să elibereze calmantele naturale ale organismului, numite endorfine (vezi paginile 78-81).
AROMATERAPIA	Uleiurile din esențe sunt folosite la masaj pentru a calma durerea: rozmarin, acid benzoic, mușețel nemțesc, camfor, ienupăr și levănțică. Chiparosul, secara, lămâiul și perișorul detoxifică și reduc inflamația (vezi paginile 50-53).
TERAPIA NUTRIȚIONALĂ	Există dovezi că organismul uman folosește omega-3 acizi grași, esențiali pentru a produce prostaglandine, substanțe chimice care reduc inflamația asociată artritei. Uleiul de pește, ca heringul, macroul, somonul și păstrăvul reprezintă surse excelente, bogate în acizi grași de acest gen (vezi paginile 64-65 și 142-147).

Regimul alimentar

Doctorii iau acum regimul alimentar foarte în serios, pentru că în ultimii ani s-a evidențiat faptul că nutriția joacă un rol important în cazul artritei și mai ales în cazul artritei reumatoide. Cercetările au arătat că schimbarea meniului ajută considerabil la ameliorarea simptomelor.

Probabil nu veți putea vindeca artrita reumatoidă prin regim, dar puteți să ameliorați durerea, aveți parte de perioade mai scurte de imobilitate și un control mai mare asupra bolii. Unii oameni care-și schimbă regimul pot reduce doza de medicamente. Totuși, sunt persoane care nu beneficiază de pe urma schimbării regimului.

Mulți oameni care suferă de artrită reumatoidă nu țin un regim sănătos. Potrivit afirmațiilor făcute în publicația *Artrită și reumatism*, numai 6% dintre bolnavi consumă cantitatea recomandată de seleniu, care-i ajută să se protejeze contra artritei și numai 23% consumă destul calciu, esențial pentru întărirea oaselor. Cel mai bun mod de a obține aceste substanțe nutritive esențiale este să țineți un regim echilibrat și sănătos.

Supraponderabilitatea poate înrăutăți simptomele de artrită. Cel mai important lucru pe care-l puteți face este să slăbiți. Ținerea unui regim sănătos și exercițiile (vezi paginile 148-151) vă vor ajuta în acest scop.

Ce este un regim echilibrat

Începeți prin a mări consumul de alimente bogate în amidon, care conțin carbohidrați complecși și consumați fructe și legume proaspete. Carbohidrații complecși sunt digerați mai lent și procură energie pe parcursul unei perioade mai îndelungate decât carbohidrații mai rafinați, asemenea zahărului. În mod ideal, două treimi din calorii ar trebui să provină din carbohidrații complecși, care se găsesc în

pastele făinoase, cereale și legume. Mâncați o gamă variată de fructe și legume multicolore, pentru a obține o îmbinare de substanțe nutritive. Încercați să mâncați, cel puțin o dată pe săptămână, un meniu complet vegetarian. Când mâncați carne, alegeți în special carnea de pasăre.

Reduceți consumul de grăsimi – grăsimea are de două ori mai multe calorii decât proteinele și carbohidrații. Grăsimile saturate, care se găsesc în biscuiți, brânză, margarină, produse de patiserie și chips-uri, sunt alimentele care trebuie reduce. De asemenea, reduceți din cantitatea de zahăr, care procură calorii, însă nu și substanțe nutritive.

Multe persoane care suferă de artrită pot să-și amelioreze simptomele prin asocierea unui regim sănătos cu medicație.



ALIMENTAȚIA ÎN ARTRITĂ

MÂNCĂRURI RECOMANDATE

PEȘTE ȘI PREPARATE DIN PEȘTE	Cu excepția bolnavilor care suferă de gută (vezi paginile 24-25), toate tipurile de pește sunt bune, dar mai ales peștii cer trăiesc în ape reci, peștii uleioși ca macroul, sardinele, heringul, somonul, fletanul, păstrăvul și tonul. Mâncați pește de cel puțin patru ori pe săptămână.
PUI, CURCAN, VIȚEL	Mâncați carne de pasăre în loc de carne roșie.
LEGUME ȘI FRUCTE	Toate legumele sunt bune, dar alegeți în special legume verzi, proaspete și cu multe frunze. Toate fructele sunt bune.
CEREALE INTEGRALE	Pâinea din cereale integrale și din orez este bogată în fibre.
ULEIURI POLINESATURATE	Se regăsesc în uleiurile făcute din semințe ca floarea soarelui, care conțin acizi grași esențiali alfa-linoleici. Adăugați în regimul vostru semințe de in, semințe de floarea soarelui și uleiuri nerafinate.

MÂNCĂRURI CARE TREBUIE EVITATE

GRĂSIMI ȘI MÂNCĂRURI PRĂJITE	În această categorie este inclusă carnea roșie: carnea de vită și de porc. Unele studii recente au indicat faptul că unele grăsimi au efecte inflamatorii în cazul oamenilor care suferă de artrită reumatoidă.
PLANTELE LEGUMINOASE	Unele plante leguminoase, ca linte, conțin o substanță denumită lecitină, care poate agrava simptomele de artrită.
PRODUSELE LACTATE	Acestea includ laptele, brânza, iaurtul, smântâna, înghețata și alte produse lactate. Studiile recente au evidențiat faptul că produsele lactate pot agrava simptomele artritei reumatoide și artrita psoriazică, la unii oameni.
BĂUTURILE ACIDULATE	Fosfații din băuturile acidulate golesc straturile de calciu.
ADITIVI ȘI CONSERVANȚI	Studiile recente au descoperit că, la unii oameni, coloranții alimentari pot agrava boala de artrită reumatoidă și de artrită psoriazică.

Aflați mai multe

Suplimente dietetici 146-147

Medicina pe bază
de plante 82-85



S-a descoperit că pregătirea unor meniuri cu anumite ierburi ca ghimbirul, care este antiinflamator, și cu pătrunjel, care este bogat în calciu, ajută la tratarea artritei.

Regimul alimentar

Majoritatea oamenilor își dau seama că există beneficii reale, care survin în urma unui regim sănătos. Dacă suferiți de artrită, este foarte important dacă conștientizați faptul că puteți să vă îmbunătățiți starea bolii, fiind atent la ceea ce mâncați.

Deși oamenii care suferă de artrită urmează un regim echilibrat și hrănitor, probabil va trebui să ia suplimente pentru a crește numărul anumitor substanțe nutritive, în special calciul și fierul. E posibil ca unii oameni să devină sensibili la anumite alimente din regimul lor.

Osteoartrita și calciul

Cea mai bună metodă de a preveni osteoartrita este consumul de alimente care conțin calciul, pentru a forma oasele, încă de la o vârstă fragedă. Nevoia de calciul depinde de sexul dvs., dacă sunteți femeie sau bărbat, dacă sunteți însărcinată sau dacă alăptați. Adultul mediu, care are peste 18 ani, are nevoie de 700 mg, în fiecare zi. Discutați cu doctorul dvs., pentru a vedea dacă e nevoie de un adaos de calciul.

Pentru a preveni osteoporoza este nevoie de cantități adecvate de vitamina D, necesare absorbției de calciul. Aceste vitamine se găsesc în uleiurile de pește, în gălbenușurile de ouă și în unele cereale pe care le consumați la micul dejun, iar persoanele care au tenul

alb o pot obține prin expunerea corpului la soare timp de 15 minute. Alimentele care inhibă absorbția de calciul, precum sunt băuturile carbogazoase, spanacul și țărâțele, ar trebui evitate.

De ce este important fierul?

Anemia este adesea asociată cu artrita, fie datorită faptului că suferiți de o boală cronică, sau datorită unui tratament prelungit cu medicamente antiinflamatorii non-steroidale (AINS). Niște resurse bune de fier se găsesc în uleiurile de pește făcute din sardine, în linte și în legumele închise la culoare, care au multe frunze, cum este spanacul.

Includerea alimentelor bogate în vitamina C (care se găsește în fructe și în legume) va ajuta organismul dvs. să absoarbă fierul. Ceaiul reduce din cantitatea de fier pe care organismul îl poate asimila, așa că evitați să-l beți cu o jumătate de oră înainte de a lua masa.

Sensibilitatea la mâncare

Persoanele care suferă de gută sunt sensibile la mâncărurile care conțin purină și unii cercetători cred că sensibilitatea la o anumită mâncare contribuie la agravarea simptomelor de artrită reumatoidă. Deși oamenii care suferă de această boală nu prezintă reacțiile unei alergii clasice la anumite mâncăruri, la mulți oameni aceste simptome apar când mănâncă anumite plante și dispar de îndată ce încetează să le mai mănânce. Când sunteți sensibil la anumite mâncăruri, răspunsul auto-imunitar se schimbă. Anumite sensibilități la mâncare pot apărea atunci când mâncați aceleași meniuri, în fiecare zi.

Alimentele care pot cauza probleme sunt ouăle, nucile și semințele, ceapa, ciocolata și plantele din familia zărnei, buruienii de dalac, ca roșiile, cartofii albi, piperul și vinetele – și tabacul. O metodă de a afla care alimente vă agravează boala de artrită este să notați



RESURSE BUNE DE CALCIU

Calciul care se află în produsele lactate este mai bine absorbit decât calciul din alte alimente; totuși, și alte alimente, mai ales acestea enumerate mai jos, sunt niște surse utile de calciu.

Surse lactate

Porție tipică	Conținutul de calciu (mg)
Iaurt, 140 ml (5 oz)	240
Lapte degresat, 190 ml (1/3 pt)	236
Lapte semi-degresat, 190 ml (1/3 pt)	231
Lapte condensat, 190 ml (1/3 pt)	225
Brânză Cheddar, 28 g (1 oz)	202-207
Brânză dublă de Gloucester, 28 g (1 oz)	186
Înghețată, 112 g (4 oz)	134
Brânză de burduf, 112 g (4 oz)	67

Surse nelactate

Porție tipică	Conținutul de calciu (mg)
Sardinele în suc propriu (cu oase) 56 g (2 oz)	220-258
Păstrăv (prăjit), 100 g (3 1 oz)	218
Crustacee (în scoică), 84 g (3 oz)	126
Migdale (crude, în coajă), 56 g (2oz)	90
Legume de primăvară (fierte), 112 g (4oz)	84
Portocală (mare)	70
Fasole fiartă, 112 g (4oz)	60
Somon (în conservă), 56 g (2 oz)	52
Broccoli (fiert), 112 g (4oz)	45
Varză de primăvară, 112 g (4 oz)	34
Arahide (simple), 56 g (2 oz)	34
Pâine din cereale integrale, 60 g (2 feli)	32
Măcriș de baltă, 14 g (1 oz)	31

Aflați mai multe

Suplimenturi dietetici 146-147

Medicina pe bază

de plante 82-85

într-un jurnal dacă resimțiți durere, disconfort, balonări sau rigiditate după aceea. Unii practicieni folosesc alte metode pentru a testa sensibilitatea la mâncăruri, dar acestea nu au fost viabile.

De îndată ce ați identificat mâncărurile care considerați că vă cauzează anumite simptome, le puteți elimina din regim timp de o lună, apoi le reintroduceți treptat pentru a vedea dacă simptomele revin sau nu. Este singura metodă potrivită și de încredere care să vă confirme reacția dvs. la numite alimente. Deoarece reintroducerea anumitor alimente poate cauza o reacție gravă, un regim prin eliminare ar trebui supravegheat îndeaproape de doctorul dvs.

Regimul neuropat

În cazul artritei reumatoide, medicii neuropați recomandă un regim bogat în cereale integrale, legume și fibre, și cu o cantitate

scăzută de zahăr, alimente derivate din animale și carbohidrați rafinați.

Postul total și postul parțial

Postul poate reduce activitatea bolii de artrită reumatoidă și are efecte bune în timpul răbufnirilor inflamațiilor, indicând faptul că alimentele pot contribui la agravarea bolii. Postul face bine la sănătate, deoarece permite tuturor organelor din organism să se odihnească; toxinele sunt eliminate, sistemul este curățat și ficatul lucrează. Postul schimbă structura sângelui și încetinește acțiunea anumitor enzime, blochează evoluția inflamației și a durerii. Postul este des întâlnit în medicina neuropată și aiurvedică.

În cazul unui post parțial, puteți bea ceaiuri sau sucuri de fructe. Oamenii țin un post parțial de 7 până la 10 zile, pentru a-și curăța organismul, înainte să înceapă un regim de eliminare.

Regimul

SUPLIMENTI DIETETICI PENTRU ARTRITA REUMATOIDĂ

ULEIURILE DE PEȘTE	Uleiurile de pește conțin acizi grași importanți, denumiți EPA și DHA, care sunt anti-inflamatorii. Cercetările au indicat că dacă luați o doză mare de ulei de pește (3 g pe zi), acesta produce o îmbunătățire prelungită în ceea ce privește durerile articulare și rigiditatea. Ca uleiul de pește să fie eficient, trebuie să beți o doză zilnică timp de 3 sau 6 luni.
ACIDUL GAMMALINOLEIC (GLA)	Se găsește în uleiurile de ciuboșica cucului târzie, în uleiul făcut din semințele de limba-mielului (balușcă) și în uleiurile din semințele de coacăze negre. GLA este un alt tip de acid gras esențial. El se transformă în prostaglandină, cunoscută sub denumirea de E1, care are un efect anti-inflamator. Dacă luați 6 grame pe zi, poate crește mobilitatea.
ANTIOXIDANȚII	Antioxidanții sunt substanțe hrănitoare care curăță organismul de radicalii liberi și sunt antiinflamatorii. Antioxidanții conțin vitamina E și Seleniu. Artrita reumatoidă inflamează articulațiile, pe care apoi le golește de vitamina E. S-a demonstrat că, dacă se consumă zilnic 600 iu, aceștia ajută în tratarea artritei reumatoide.
VITAMINA B ₅	În cazul artritei reumatoide poate să existe o deficiență de vitamina B ₅ (cunoscută și sub numele de acid pantotenic). Acesta ajută la refacerea țesuturilor. Unii doctori nutriționiști sugerează faptul că 1.000 mg de vitamina B ₅ reduce rigiditatea și durerea.
VITAMINA B ₆	Reduce inflamația și face articulația mai mobilă.
VITAMINA C	Vă ajută dacă luați aspirină, deoarece aceasta seacă organismul de vitamina C. Vitamina C poate avea un efect scăzut asupra bolii de artrită reumatoidă, probabil datorită activității radicalului liber din zonele inflamate. Ea curăță radicalii liberi și este necesară la formarea cartilajului și a osului. Are un rol important în absorbția fierului în organism.
FIERUL	E posibil ca oamenii care suferă de artrită reumatoidă să fie anemici. Urmați sfatul medicului și luați supliment de fier, pentru a preveni anemia.
CALCIU CU VITAMINA D	Calciul este important în cazul persoanelor care suferă de artrită și mai ales în cazul femeilor la care riscul de a avea osteoporoză este mai mare. Luați citrat și chelator de calciu. Vitamina D ajută organismul să absoarbă calciul.
ZINCUL	Zincul scade din organism în cazul bolii de artrită reumatoidă. Joacă un rol important în reducerea inflamației.
SELENIUL	Există o relație între nivelele scăzute de Seleniu și artrita reumatoidă. Oamenii care suferă de această boală par să aibă o anomalie în metabolismul de Seleniu.

SUPLIMENȚI DIETETICI PENTRU OSTEOARTRITĂ

CALCIU CU VITAMINA D	Calciul ajută la formarea și menținerea sănătoasă a oaselor. Este important în cazul oamenilor care suferă de artrită și mai ales la femeile, care sunt mai susceptibile de osteoporoză. Luați citrat sau chelator de calciu. Vitamina D ajută organismul să absoarbă calciul. Vitamina D se obține prin expunere la soare și dacă mâncați ulei de pește și de ficat de cod.
SULFATUL DE GLUCOZAMINĂ	Acesta este derivat din scoicile marine și conține o structură necesară refacerii cartilajului din articulații. Simptomele pot fi ameliorate și articulațiile afectate sunt refăcute dacă luați 500 mg, de trei ori pe zi.
SULFATUL DE CONDROITIN	Nivelul de sulfat de condroitin este redus în cartilajul din articulația afectată de osteoartrită și posibil și în alte forme de artrită. Poate ajuta articulația să funcționeze din nou. Sulfatul de glucozamină și de condroitin pot fi luate împreună.
VITAMINA B ₆	Este nevoie de ea pentru a absorbi sulfatul de glucozamină și de condroitin în organism.
ANTIOXIDANȚII	La acele persoane care consumă un nivel mare de anti-oxidanți, articulațiile se deteriorează mai lent, mai ales articulațiile de la genunchi. S-a demonstrat faptul că vitamina E reduce simptomele de osteoartrită.
FIER CU VITAMINA C	Administrarea de calmante, ca aspirina și medicamentele non-steroidale antiinflamatorii, poate cauza în final ulcer gastric, care duce la rândul lui la hemoragie digestivă superioară și anemie secundară feriprivă. Consumați mai mult fier în mâncare, precum și vitamina C, care ajută la absorbția fierului.
BORUL	Borul afectează metabolismul calciului și s-a sugerat faptul că ar exista o legătură între deficiența de bor din organism și artrită. Dacă se consumă bor în cantitate de 6 mg zilnic, pe parcursul unei perioade de două luni, aceasta poate ușura simptomele de osteoartrită. Totuși, borul poate crește nivelul de estrogen, așa că suplimentii limită de bor sunt de 1mg zilnic. Borul se găsește și în polen și în varec.
MAGNEZIU	Este necesar la menținerea oaselor sănătoase.
ULEIURILE DE PEȘTE	Ca și în cazul artritei reumatoide, uleiurile de pește pot ameliora simptomele de osteoartrită.
ZINCUL	Este necesar legării încrucișate și regenerării țesuturilor de legătură din cartilaj.
NIACINAMIDĂ	Este o formă a vitaminei B ₃ . Dozele mari pot ajuta (250 mg, de 4-16 ori pe zi) la creșterea mobilității, întăresc mușchii și înlătură oboseala.
D-FENILALANINA	Este un amino-acid folosit împotriva durerii cronice și are efecte variabile.

Exerciții

Exercițiul este unul dintre lucrurile cele mai importante pe care le puteți face. Este eficientă în combaterea simptomelor și a evoluției bolii de artrită. Menține articulația în funcțiune, solicită mușchii și articulațiile și previne invaliditatea.

Un bun program de exerciții întărește mușchii, sporește mobilitatea și scade durerea articulară și reduce rigiditatea. Vă ajută să vă supravegheați greutatea, aduce un plus de confort prin secreția de endorfine. Exercițiile măresc densitatea oaselor. Dacă nu faceți exerciții, mușchii slăbesc și articulațiile devin mai instabile și mai dureroase. Lipsa de activitate crește numărul simptomelor de artrită și dacă aceasta duce la îngrășare, problemele vor fi și mai grave.

Durata și tipul exercițiilor depind în mare

măsură de forma de artrită de care suferiți. Chiar dacă multe dintre articulațiile dvs. sunt afectate, tot trebuie să faceți exerciții. Totuși, fiți prudent dacă aveți o răbufnire la una din articulații; faceți numai o gamă de exerciții de mișcare. Dacă este posibil, cereți-i unui fizioterapeut să vă facă un program de exerciții în conformitate cu nevoile dvs. Este cel mai bine să faceți exerciții când durerile sunt foarte reduse și când articulațiile sunt flexibile și medicația își face cel mai bine efectul.



Flectări laterale ale gâtului

Pentru întinderea mușchilor de la nivelul gâtului și destindere.

1. Stați drept pe scaun, flectați-vă gâtul ușor într-o parte, încercând să vă atingeți umărul cu urechea.
2. Îndreptați-vă gâtul, apoi repetați mișcarea în cealaltă parte.
3. Faceți această mișcare succesivă de cinci sau zece ori.



Rotirea capului

Are aceleași beneficii ca și flectările laterale și e bună și pentru circulația sângelui.

1. Stați drept pe un scaun, rotiți-vă gâtul într-o parte, ca și când ați încerca să vă uitați în spatele dvs.
2. Îndreptați-vă gâtul și apoi repetați această mișcare în cealaltă parte.
3. Faceți această mișcare succesivă de cinci ori.

CELE MAI BUNE EXERCIȚII PENTRU ARTRITĂ

Există trei tipuri de exerciții ideale pentru bolnavii de artrită:

- Întinderea sau exercițiile succesive
- Procesul de întărire
- Aerobic sau rezistență

Fiecare are o funcție diferită și nu ar trebui înlocuite una cu cealaltă. Ar trebui să fii atenți la limitele naturale ale corpului dumneavoastră – nu merită să vă forțați prea tare.

Exercițiile de întindere vă solicită articulațiile, atât cât este posibil, printr-o serie întreagă de mișcări.

Acest tip de exercițiu vă ajută să vă mențineți în mișcare articulația, reduce rigiditatea și mărește flexibilitatea. Exercițiile de întindere ar trebui efectuate de două ori pe zi, cu perioade de odihnă.

Exercițiile de întărire vă ajută în cazul în care nu mai aveți forță în anumite articulații. E nevoie de repetiții pentru a atinge scopul urmărit.

Exercițiile de aerobic ajută la o mai bună funcționare a aparatului cardiovascular și vă propulsează în același timp metabolismul.

Aflați mai multe

Fizioterapie și	
sport	118-119
Exerciții	150-151

Balansarea laterală

Pentru a crește numărul mișcărilor făcute din șold.

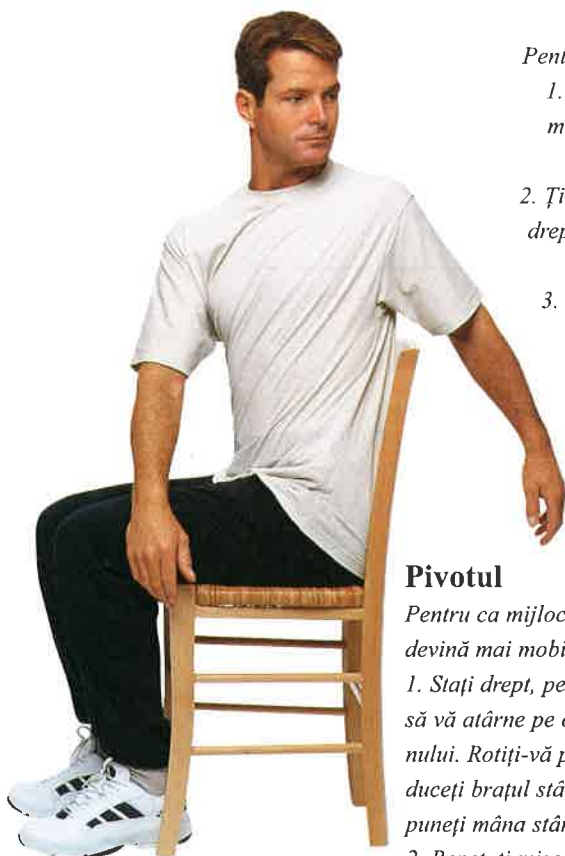
1. Stați în spatele unui scaun și sprijiniți-vă cu mâinile de spătar; legănați piciorul în lateral cât de mult puteți, fără să simțiți durere.
2. Țineți drept celălalt picior și țineți-vă și corpul drept. Nu permiteți corpului să se încline înspre piciorul pe care-l balansați.
3. Repetați mișcarea de cinci sau zece ori, în ambele părți.



Pivotul

Pentru ca mijlocul să devină mai mobil.

1. Stați drept, pe un scaun cu spătar și lăsați mâinile să vă atârne pe oricare din părțile laterale ale scaunului. Rotiți-vă partea de sus a corpului către stânga, duceți brațul stâng de cealaltă parte a spătarului și puneți mâna stângă pe coapsa din partea dreaptă.
2. Repetați mișcarea de 5 sau 10 ori, pe fiecare parte.



Exerciții



Începeți întotdeauna exercițiile de întărire a mușchilor încet, cu niște gantere mici.

- Exercițiile de recondiționare și întărire musculară sunt indicate dacă nu aveți forță în unele articulații. Ele contractă mușchii care înconjoară articulația, fără a face ca articulația să se miște, și crește prin urmare forța musculară. Începeți prin exerciții de întărire a mușchilor, o dată pe zi, și încordați mușchii timp de una sau două secunde. Pe măsură ce aveți mai multă forță, măriți timpul la șase secunde, apoi relaxați-vă și repetați de patru ori exercițiul, de două ori pe zi.

- Exercițiile de rezistență ajută la o mai bună funcționare a organismului, acționează asupra aparatului cardiovascular, întărește oasele și alungă oboseala.

Acestea reduc inflamația articulară și mențin greutatea scăzută. Exercițiile de aerobic sunt mai active și implică mersul pe jos, înotul, dansul aerobic, exerciții în apă și ciclismul. Fixați-vă ca obiectiv să faceți unul dintre aceste exerciții timp de 20 de minute, de două sau de trei ori pe săptămână.

Cum să obțineți cele mai bune rezultate de la un exercițiu?

- Să nu vă așteptați la miracole imediat. Dacă deja unele articulații nu mai funcționează așa de bine, s-ar putea să dureze ceva timp până să poată funcționa din nou bine.

Petreceți câtva timp făcând niște mișcări care destind și întind mușchii, tendoanele și ligamentele.

- Începeți cu exerciții simple și succesive.
- Introduceți în antrenamentul dvs. și exerciții de aerobic cu impact redus, atunci când vă simțiți pregătit.
- Dacă faceți exerciții care vă plac, ați putea să rămâneți la ele.
- Odihniți-vă dacă simțiți nevoia. Trebuie să existe un echilibru între antrenamentul pe care-l faceți și odihnă.
- Așteptați-vă la un disconfort datorat exercițiului. Dar, opriți-vă oricând resimțiți durere.

Câte exerciții ar trebui să faceți?

Aceasta depinde de forma în care vă aflați și de cât de avansată este artrita. În mod ideal, ar trebui să faceți niște exerciții de rezistență de două ori pe săptămână și exerciții de întindere a mușchilor, în fiecare zi. S-ar putea să vă simțiți obosit, dar niște exerciții de rezistență, ca mersul pe jos, vă alungă oboseala.

Totuși, puteți și să vă suprasolicitați. Dacă, după ce ați făcut sport, resimțiți o durere care durează mai mult de două ore, faceți mai puține exerciții data viitoare. Semnalele de alarmă care vă avertizează că v-ați forțat sunt: o oboseală persistentă, inflamarea articulațiilor sau o gamă limitată de mișcări. Dacă articulațiile vă dor prea tare, se inflamează sau se înroșesc – OPRIȚI-VĂ.

Exerciții potrivite pentru artrită

Mersul pe jos: acesta este un exercițiu ideal pentru oamenii care suferă de artrită. Ajută la slăbit și solicită cei mai importanți mușchi din corp. Mersul pe jos poate fi ușor încorporat în activitatea zilnică, exercită o mică presiune asupra articulațiilor și a mușchilor și vă poate ajuta să pierdeți din greutate.

Urcatul pe deal ajută la întărirea mușchilor de la picioare și de la coapse, care, la rândul lor, stabilizează articulațiile de la picioare și mai ales articulațiile de la genunchi.

S-a demonstrat că, dacă participați la un program supravegheat, puteți să vă ușurați durerea asociată cu osteoartrita de la genunchi.

Petreceți 10-15 minute făcând exerciții de încălzire – prin întinderea mușchilor de la mâini și de la picioare. Începeți să mergeți la pas mic și, treptat, măriți viteza. Încercați să mențineți acest ritm timp de 15-20 de minute. Încetiniți ritmul în ultimele cinci minute. La sfârșitul antrenamentului, faceți exerciții de întindere încă 5 sau 10 minute, pentru a

ralaxa mușchii. Dacă uitați să faceți exerciții de întindere și începeți să resimțiți durere, puteți claca.

Dacă nu ați făcut multe exerciții înainte, începeți încet și, treptat, să măriți distanța parcursă. Începeți cu o plimbare de 30 de minute, de trei ori pe zi. Pe măsură ce vă simțiți mai în formă, ați putea parcurge distanțe mai mari și ați putea să urcați și dealuri. Nu vă forțați dacă vă doare.

Rezultatul nu se lasă așteptat. Dacă mergeți pe jos în mod regulat, ar trebui să observați diferența în numai o lună. Veți descoperi că aveți mai puține kilograme, aveți mai multă energie și puteți dormi mai bine.

Chiar dacă nu pierdeți din greutate, puteți arăta mai suplu, deoarece mușchii se întăresc și veți avea și satisfacția că faceți ceva împotriva durerii de artrită. Dacă faceți din mersul pe jos un obicei, este probabil că veți continua tot așa.

Antrenament în apă: apa reduce din greutate, astfel încât puteți face mai multe exerciții fără a resimți o durere prea mare.

Înotul este excelent, deoarece solicită tot corpul și apa reduce din kilogramele în plus. Dacă spitalul local la care mergeți are bazin de hidroterapie cu apă caldă, rugați-l pe doctor să vă recomande un hidroterapeut. Există mulți profesori calificați care fac cursuri de aquarobic, la bazinele de înot. Dacă găsiți pe cineva care suferă de artrită să vă însoțească la aceste ședințe, ar putea ca aceasta să se transforme într-o experiență cu adevărat plăcută. Aveți grijă să nu vă forțați prea mult în apă.

Golful: dacă vă place golful, dar nu-l puteți practica din cauza artritei de la mâini, puteți să îmbrăcați crosa în niște pernițe de spumă, pentru a reduce presiunea exercitată asupra încheieturilor. În loc să vă purtați geanta cu crose, închiriați un cărucior de transport. Aveți grijă să faceți destule exerciții de în-

călzire: îndreptați-vă spatele, soldurile și umerii și faceți exerciții succesive pentru coate, încheieturi și pentru mâini. Dacă faceți o baie fierbinte sau un duș înainte de a începe a să jucați veți avea o mobilitate mai mare.

Faceți exerciții alături de alte persoane

Întrebați la organizația locală de artrită dacă există programe de exerciții în domeniul dvs. Multora, antrenamentul în grup li se pare o experiență plăcută și sănătoasă.

Aflați mai multe

Fizioterapie și

sport	118-119
Exerciții	150-151

Artrita nu implică neapărat renunțarea la sporturile care vă plac, cum ar fi golful, dar sfătuiți-vă cu doctorul dvs. în această privință. Faceți exerciții de încălzire înaintea jocului.



Ajutoare și dispozitive



Dispozitivele care ajută la deschiderea unui capac oferă posibilitatea unei mai bune modalități de prindere a lor și nu solicită articulațiile prea mult.

O lopată de mizerie, care are un mâner lung și o perie, vă va fi de ajutor la treburile gospodărești.



Indiferent de cât de mult vă afectează artrita, există un dispozitiv sau un echipament care poate să vă ușureze viața. Gama este foarte largă și sunt mai ușor de obținut decât oricând – puteți cumpăra multe dispozitive de la magazinele principale sau există cataloage cu oferte foarte variate, din care se poate face comandă.

Înainte de a plăti pentru obiecte mai mari, sfătuiți-vă cu un terapeut ocupațional de la departamentul „Serviciu social”, din cadrul consiliului local. Ei vor veni acasă la dvs., vă vor sfătui în privința mijloacelor auxiliare și a echipamentului de care aveți nevoie și vă va arăta cum să le folosiți. Unele obiecte, ca de exemplu suporturile pentru sprijin, pot fi obținute gratis. Alteori, puteți împrumuta echipament de la departamentul de serviciu social sau de la spitalul local.

Ajutorul oferit de serviciul social

Practicianul dvs. general va prezenta autorităților în ce măsură invaliditatea vă afectează viața. Ar trebui să obțineți o evaluare de la terapeutul ocupațional și de la un asistent social. Un terapeut ocupațional va evalua echipamentul și mijloacele auxiliare pe care le folosiți și vă va sfătui care dintre ele se potrivesc cel mai bine în cazul dvs. Un asistent social va evalua de ce servicii aveți nevoie. Acestea pot include vizitele unui infirmier, care poate să facă treburile gospodărești de bază, să pregătească mâncare și să facă cumpărături. Se poate să beneficiați de un serviciu prin care mâncarea vă este adusă la domiciliu. Dacă locuința dvs. trebuie adecvată corespunzător, aceasta se face la recomandarea unui terapeut ocupațional. Pentru schimbări structurale costisitoare, s-ar putea să obțineți reduceri de preț.

Dispozitive pentru activitățile zilnice

- Un dispozitiv care vă permite să ajungeți la anumite lucruri este format dintr-un băț

lung și are în vârf niște clești. Vă ajută să apucați anumite lucruri, fără să trebuiască să vă aplecați sau să vă întindeți după ele, astfel încât să puteți lua lucrurile de pe jos sau anumite obiecte de pe rafturi sau dulapuri.

- Mânerele vă ajută să aveți o priză bună. Dacă prizele existente sunt prea joase pentru dvs., rugați-l pe electrician să le instaleze mai sus pe perete, la nivelul taliei dvs., astfel încât să ajungeți mai ușor la ele.

- Dacă întrerupătoarele se mișcă, înlocuiți-le cu întrerupătoare de dimensiuni mai mari.

Sau, chemați electricianul să vă instaleze întrerupătoare suspendate, în fiecare cameră.

- Instalați-vă un termostat ca să mențineți căldura constantă în încăpere. Astfel, nu trebuie să instalați mânere și cadrane.

- Brelocurile și mânerele care se deschid prin rotire pot fi atașate la chei și la ușile din casă, pentru a putea să vă prindeți mai bine de ele și să vă ofere un punct de sprijin.

Mânerele de la ușă sunt mai ușor de folosit decât mânerele rotunde. Robineții au mânere mai lungi și oferă un punct mai bun de sprijin, folosind dosul palmei, cotul sau încheietura mâinii.

- Atașați un coș mai jos de cutia poștală, ca să nu trebuiască să vă aplecați să ridicați corespondența.

Echipament de bucătărie

- Tabureții înalți vă permit să stați jos în timpul lucrului.

- Ibricele care au cozi lungi și înclinate vă ajută să evitați ridicarea oalelor și ibricelor calde și grele.

- Sunt disponibile și dispozitive care vă ajută să deschideți borcanele și conservele.
- Sosierele și oalele ar trebui să aibă mânere în ambele părți. Introduceți un strecurător în sosiere pentru a putea strecura legumele mai ușor și mai sigur.
- Aparatele electrice de bucătărie, ca mixerul sau mașina de spălat automată, vă pot face viața mai ușoară. Cofrajul cu cuie menține alimentele stabile și mâinile vă sunt astfel libere și dispozitivul rotund de curățare a cartofilor nu solicită mult articulațiile de la mână. Bolurile pot sta bine, fără să cadă, pe un suport anti-derapant sau pe pernițe absorbante.
- Folosiți un cărucior, și nu o tavă grea.
- Căutați să găsiți câni cu două mânere, nu tacâmuri simple.

Băi și toalete

- Un vas de WC înalt ajută în cazul genunchilor și soldurilor rigide. Există bare de sprijin instalate pe peretele de lângă toaletă, pentru a vă putea așeza și ridica mai ușor.
- Lângă pat se poate pune un vas de noapte, ca să nu trebuiască să mergeți la baie. Se pot folosi și vase portabile de noapte, în timp ce stați întins în pat sau dacă stați la margine.
- O scăriță mică, bare de sprijin și preșuri anti-derapante vă ajută la intrarea și la coborârea din cadă. Datorită dispozitivelor de ridicare mecanice, puteți să faceți baie singuri, fără ajutorul altei persoane.
- Puteți face duș dacă aveți duș cu scaun. Unele firme produc dușuri speciale pentru persoane invalide.
- Mijloacele auxiliare pentru deplasare se referă la bastoane, cârje și cadre de mers.
- Lifturile de scări vă dau posibilitatea să coborâți și să urcați mai ușor.
- Mânerele din ambele părți ale scării vă ajută să vă deplasați mai ușor. Dacă nu puteți urca scările, veți avea nevoie de o rampă.
- Un scaun cu roțile are nevoie de mult

spațiu între încăperi și pentru a se întoarce, așa că va trebui să faceți unele schimbări în casă.

Mobila

- Scaunele ar trebui să aibă un spătar dur și mânere. Puteți să faceți scaunele joase mai înalte, dacă le puneți saboți. Scaunele care au dispozitive de ridicare au un mecanism operat electric, care vă ajută să vă ridicați în picioare.
- Paturile ar trebui să fie de mărime medie, deoarece din paturile prea joase vă puteți da cu greu jos. Salteaua ar trebui să fie destul de tare, ca să vă țină coloana vertebrală dreaptă. Paturile ajustabile vă dau posibilitatea să alegeți cea mai confortabilă poziție doar prin atingerea unui buton. Paturile duble au dispozitive de comandă în ambele părți, așa că fiecare dintre parteneri poate alege poziția pe care o dorește. Acest sistem ușurează durerea de artrită și vă oferă posibilitatea unui somn bun.
- Există dispozitive care vă ajută să vă ridicați în pat piciorul slăbit sau care vă doare.



Ștecherile cu mânere vă ajută să le puteți prinde bine. Dacă ajungeți cu greu la prize, mutați-le mai sus.

Încercați să găsiți dispozitive care să vă ajute să deschideți sticlulele de la medicamente.



Glosar

Analgezic – este o substanță sau un medicament care calmează durerea.

Antiinflamatori – sunt medicamente care reduc procesul inflamării și calmează durerea.

Artrita reumatoidă – este cea mai comună formă de artrită inflamatorie, în cazul căreia membrana sinovială se îngroașă.

Artrită reumatoidă juvenilă – este unul din tipurile de artrită care apare la copii.

Artroscop – un instrument din fibre optice, care se introduce printr-o tăietură mică în piele, permițându-i chirurgului să examineze articulația.

Cartilaj – stratul tare și alunecos de la capetele oaselor, unde se întâlnesc și se formează articulațiile.

Chi – o altă formă a lui qi, energia fundamentală a vieții în medicina tradițională chineză.

Corticosteroizi – hormoni produși de organism și sintetizați pentru a servi drept antiinflamatori.

Lichid sinovial – un lichid limpede, produs de membrana sinovială care lubrifică articulațiile.

Ligament – o fâșie de țesut fibros și tare, care susține oasele în articulații și controlează felul în care acestea se mișcă.

Lupus – o boală autoimună; cunoscută și sub numele de lupus eritematos sistemic.

Meridianul – un canal care străbate organismul și conține forța vieții, chi sau qi. Există 14 meridiane principale.

Nodulii lui Heberden – excrescențe osoase ale degetelor, un semn de osteoartrită.

Osteoartrita – cea mai răspândită formă de artrită degenerativă, în cazul căreia cartilajul sănătos se crapă și se pulverizează.

Osteofite – excrescențe osoase, asemenea unor pinteni, pe vertebre sau în jurul acestora. Osteofitele sunt o trăsătură comună a osteoartritei.

Prana – energia fundamentală a vieții din univers; în medicina aiurvedică, modul tradițional indian de vindecare. Cunoscută sub denumirea de chi sau qi în medicina tradițională chinezească.

Puncte sensibile din acupunctură – sunt niște puncte specifice din meridianele la care cursul de qi sau chi, energia fundamentală a vieții, poate fi stimulată.

Qi – în medicina tradițională chinezească este energia fundamentală a vieții din univers, cunoscută și sub denumirea de chi; echivalentul lui prana din medicina aiurvedică.

Spondilită anchilozantă – este o formă de artrită la care articulațiile de la coloana vertebrală devin rigide și se blochează.

Tendinita – inflamația tendonului.

Tendon – o fâșie dură de țesut, care leagă mușchii de oase.

Tinctură – un remediu din ierburi, pregătit prin tăierea sau măcinarea unei plante și înmuierea ei într-o soluție spirtoasă. Mixtura rămâne în soluție timp de câteva săptămâni, după aceea lichidul este agitat și administrat pe cale orală.

Tizănă – o infuzie din plante, pregătită într-un mod similar cu fierberea ceaiului. Ierburile rămân la infuzie, în apă fierbinte, timp de 10 minute, lichidul este strecurat și băut cald sau rece.

Exclusiv prin poștă!

Taxele poștale suportate de editură!

Clubul de carte Editura Aquila '93

Puteți să ne contactați la următoarele adrese:

3700 Oradea, str. Lisabonei nr. 17, tel: 059/453-511 sau
059/419-776, fax: 059/266-283

3900 Satu Mare, str. Horea nr. 9, tel/fax: 061/712-782

4100 Miercurea Ciuc, str. Podișului nr. 21,
tel: 093/529-228

E-mail: aquila93@rdslink.ro

Comandând în valoare de minimum 200.000 lei deveniți membru al „**Clubului de carte**“ și veți putea beneficia de:

- oferta lunară de carte, cuprinzând toate titlurile apărute la Editura Aquila '93;
- acces direct pentru cititorii din localitățile fără librării;
- preluarea rapidă a comenzii (în scris, cu precizarea numelui, prenumelui, a adresei complete – inclusiv cod poștal – și a numărului de telefon);
- reduceri de preț între 10-20%, în funcție de suma acumulată în urma comenzii (detalii puteți afla din oferta noastră lunară, trimisă gratuit la adresa dumneavoastră).

Vă mulțumim că ne-ați ales!

INDEX

A

acele de acupunctură 40, 78, 80, 141
 Achyranthes 85
 acid uric 13, 24, 25
 remedii pe bază de plante 85
 și reflexologia 97
 acidul gammalinoleic 146
 acidul lactic și reflexologia 97
 acidul pirofosfat 25
 acupresură 79, 80, 81
 do-in 95
 tratarea durerii 141
 acupunctură 40, 43, 78-81
 tratarea durerii 141
 ADN 32
 adrenalină 54
 AINS (antiinflamatoriile non-steroidale) 110, 111, 113
 ARJ 23
 polimialgia reumatoidă 29
 artrita reumatoidă 126
 AINS 110, 111
 ajutoare și dispozitive 122-23, 152-53
 alcool și analgezice 110
 alergarea 27, 33, 127, 135
 alergii 34-35
 regim alimentar 142
 alimente integrale 144
 alimente
 gătitul/mâncatul 123
 sensibilitate 144,
 vezi și regimul
 ANA (anticorpi antinucleari) 23
 analgezice 29, 110-11, 112-13
 analiza minerală a părului 65
 anemonă 89
 angelică 85
 anti-histamine 88
 antioxidanți 146, 147
 arderea moxei 81
 ARJ (artrita reumatoidă juvenilă) 23
 și sexul 33
 prevalența 14

ARJ pauciarticulară 23
 ARJ poliarticulară 23
 aromaterapie 50-53
 tratarea durerii 141,
 vezi și masaj
 ars.alb. (arsenicul alb) 89
 arsenicul alb 89
 articulații 11, 12-13
 și chiropractica 92-93
 și exerciții 119
 artrita acută reactivă 23
 artrita degenerativă 12-13
 artrita infecțioasă 28
 artrita inflamatorie 13, 110
 artrita juvenilă 23
 prevalența 14
 artrita psoriazică 26, 28
 MARMA 111
 prevalența 14
 artrita reactivă 23
 artrita reumatoidă 12, 20-23
 și vârsta 31
 artrodeză 129
 corticoisteroizi 111
 și regimul 142-43, 144, 145
 supliment dietetici 146
 MARMA 115
 exerciții 118
 și sex 20, 33
 prevalența 14
 cercetarea genetică 32
 și fumatul 36, 124
 sinovectomia 126
 și yoga 45,
 vezi și artrita inflamatorie
 artrita reumatoidă juvenilă,
 vezi ARJ
 artrita secundară 35
 artrita septică 13, 28-29, 34
 artrita seronegativă 26
 artrită 11, 12-13
 cauze 30-37
 cum să trăim cu 134-53
 răspândire 14-15
 artrodeza 129
 artroscop 127
 artroscop 127
 aspirină 110, 112, 115
 și guta 25, 34

atele

exerciții 119
 tratarea durerii 140
 atingerea 80
 masajul 71
 aura, umană 102
 auto-ajutorare
 aromaterapia 53
 hidroterapie 67
 auto-hipnoza 60-61
 hipnoza 141
 auto-masajul, efectuarea 95

B

baie 122-123, 153
 băile contrastive 140
 fibromialgia 29
 balet 33
 băile contrastive 140
 Benoral 112
 biofeedback 99
 bolile reumatice 13
 corticosteroidi 111
 MARMA 111,
 vezi și spondilita
 anchilozantă; artrita
 psoriazică; artrita reumatoidă
 borul 147
 brățară, de cupru 141
 brionia 89
 brionia albă 89
 Brufen 113
 brusture 85
 bulbii, artrodeza 129

C

Calcareea carbonică 89
 calciu 89, 144-45, 147
 pseudoguta 25
 reflexologia 97
 Calcium phosphate 89
 calmante compuse 112, *vezi* și
 AINS
 calmante simple 34, 110, 112
 cancerul
 și masajul 73
 și fumatul 124
 și vizualizarea 66
 carnea 144, 145

cartilajul 12
 și greutatea corporală 31
 osteoartrita 16-17, 126-27
 artrita reumatoidă 20, 22
 căldura, cum să tratăm durerea 140
 căldura: umedă 140
 căldura: uscată 140
 căptușeală cu carbon 132
 cercetarea
 genetică 32
 genetică și osteoartrita 111
 meditația 54
 stresul 104
chakra 103
 cheagul de sânge (trombi) la
 înlocuirea articulațiilor 135
chi (forța vieții) 78,
 vezi și forța vieții
 ciclismul 30, 127, 135
 circulația
 ierburi 85
 meditația 54
 reflexologia 98
 shiatsu 94
 fumatul 124
 t'ai chi 49
 yoga 46
 clisme 65
 coada calului 85
 codeina 110
 coloana de bambus 27
 coloana vertebrală
 tehnica Alexander 75, 76
 spondilita anchilozantă 26,
 27
 aromaterapia 51
 greutatea corporală 31
 și chiropractica 92, 93
 cromoterapia 103
 osteoartrita 16, 19
 osteopatia 90
 artrita reumatoidă 21,
 vezi și oasele; articulațiile;
 vertebrele
 compresia nervilor, masajul 71
 consilierea 104-105
 consultații

terapii complementare 41,
vezi și terapiile individuale
 co-proxamol 112
 corticosteroizi 111, 114
 cotul 12
 crețușca, tavalga 85
 cromoterapia 102-103
 curcan 143

D

dans de societate 101
 dansul pe ritmuri de jazz
 101
 degete de la picioare
 artrodeza 129
 guta 24, 25
 osteoartrită 16
 artrita reumatoidă 21
 degetele
 degetul și masajul la mâini
 69
 osteoartrita 19
 articulațiile reumatice 119
 detoxificarea
 aromaterapia 141
 terapii complementare 40
 postul 117, 145
 medicina pe bază de plante
 85
 masajul 68, 70
 naturopatia, 65
 reflexologia 97
shiatsu 94, 95
t'ai chi 49
 yoga 46
 D-fenilalanină 147
 diamorfină 112
 diclofenac 113
 dihidrocodeina 112
 discul intervertebral 12
 spondilita anchilozantă 27
 Disfuncțiile organismului 13
 dispozitive pentru activități
 zilnice 152
 durerea
 spondilita anchilozantă 27
 lombară 118
 poartă a durerii 79, 138-39
 guta 24
 și naturopatia 65
 osteoartrita 18
 artrita reumatoidă 21
 artrita septică 29

dureri lombare 118
 dușuri 153

E

echipament de bucătărie
 152-53
 economia de energie 139
 EEG 54, 99
 encefaline 79
 endorfine 79, 120, 139
 enzime din papaya 65
 epilepsia și masajul 73
 ereditatea 17, 31
 eroziunile 20, 23,
vezi și oasele; articulațiile
 exerciții pasive 134
 exerciții, 27, 37, 118-19,
 148-51
 procesul de agravare a bolii
 de artrită 33
 respirația 58-59
 reziduurile 127
 hidroterapia 66
 proteza 132, 134, 135
 osteoartrita 18, 118
 relaxarea 29
 auto-hipnoza 60-61
 cum să renunțați la fumat
 125
t'ai chi 48-49
 vizualizarea 57
 pierderea în greutate 116
 yoga 44-45, 46, 47
 exercițiile de dans 101
 expunerea la soare 28, 147
 extenuarea 95

F

factorul reumatoid, anticorpi
 36
 Rhus tox 89
 Feldene 113
 Fenbufen 113
 Fenilbutazona 85
 fibromialgia 29
 și sexul 33
 prevalența 14
 fibroza, *vezi și* fibromialgia
 fizioterapie 118-119
 fizioterapeuții 122
 forța/energia vieții
 acupunctura 40, 78, 81
 cromoterapia 102-3

reflexologia 96
 vizualizarea 57
 fotbal 33
 frământarea 71
 frecția profundă și căldura
 140
 frecvența artritei 14-15
 frigul, cum să tratăm durerea
 140
 fructe 144
 fumatul 36,37, 124-25

G

gândirea pozitivă 104, 105,
vezi și meditația; vizualizarea
 gâtul
 tehnica Alexander 74
 artrodeza 129
 exerciții 148
 osteoartrita 19
 genele 31, 32
 spondilita anchilozantă 27
 osteoartrita 111
 cercetarea genetică 32
 gențiană 85
 genunchii
 artrodeza 129
 reziduuri 127
 osteoartrita 19
 osteotomia 128
 pseudoguta 25
 proteza 134-5
 Gheara diavolului 85
 ghimbir 143
 golf 151
 grăsimea și mortalitatea 117
 greutatea
 spondilita anchilozantă 27
 ce cauzează artrita 12,
 30-31
 protejarea articulației 139
 supraponderalitatea 116-117
 și osteoartrita 118
 polimialgia reumatică 29
 renunțarea la fumat 125
 guta 12, 13, 24-25
 și vârsta 31
 și aspirina 34
 medicina pe bază de plante
 85
 prevalența 14
 și homeopatia 89
 și hidroterapia 66

artrita infecțioasă 28
 proteza 130-35
 genunchii 127
 osteoartrita 18-19
 și osteopatia 90, 91
 protejarea 139
 artrita reumatoidă 21, 22
 artrita septică 29
 și greutatea 116
 și yoga 45-47,
vezi și oasele; intrări pentru
 anumite articulații; coloana
 vertebrală; operația;
 vertebrele

H

hainele 122
 cromoterapia 103
 hidroclortizon 114
 hidroterapia 66-67, 140
 hiperventilația 58
 hipnoza
 tratarea durerii 141
 auto-hipnoza 60-61
 HIV/SIDA 26, 73
 homeopatia 86-89

I

Ibuprofen 110, 113
 iedera otrăvită 89
 ienupăr 141
 ierburi, plante pentru artrită
 143
 igiena personală 122-123
 igiena personală 122-123
 implicațiile financiare ale
 artritei 15
 indexul masei corporale (IMC)
 31, 117
 indicații 125
 indocid 113
 indometacin 113
 infecții 26
 artrodeza 129
 infecții bacteriale 13, 23,
 28
 proteze 135
 infecții virotice 28
 Instalarea sistematică a ARJ
 23
 intervenții chirurgicale
 126-29
 reziduuri 127

proteza 130-35
și reflexologia 97
sinovectomia 127
irita 27

I

îmbrăcarea 122
înotul 27, 29, 67, 151
proteza 135
întrebări puse de
homeopați 87
pentru terapeuți 107
evaluarea terapiei 42-43
întrerupătoare 152
întrerupătoare de lumină 152
șchiopătare 23,
vezi și picioarele

J

jogging 17, 33, 127, 135

K

ki (energia vieții) 94, 103,
vezi și forța vieții

L

Lederfen 113
legume 144
levănțica 50, 51, 53
leziuni 33, 35, 37
lichidul sinovial 17, 20, 126
liftul de scări 153
ligamentele 11, 12, 118
spondilita anchilozantă 27
artrita psoriazică 28
liniile meridiane 78, 94
litiiu 34
locuri unde fumatul e interzis
125
lupus eritematos sistemic 28
și vârsta 31
MARMA 115
prevalența 14
lupusul 28
și vârsta 31
AINS 115
și sexul 33
prevalența 14

M

magneziu 147
mâinile
mâinile și masajul de la

degete 69
homeopatia 89
osteoartrita 19
reflexologia 96
manipularea 43
vezi și chiropractica;
osteopatia
Marea Moartă 67
masajul 65, 68-73
acupresura, energia 94
aromaterapia 50, 51, 52
fibromialgia 29
osteopatia 90
tratarea durerii 140
shiatsu 95, 95
terapia 70-71, 118
terapia ultrasonică 120-121
masajul cu ulei de cuișoare 53
masajul medical 68
masajul prin percuție 71
masajul suedez 68
masajul tailandez 68
masajul terapeutic 70-71, 118
masajul, atingerea ușoară 70
masajul, petrifierea 71
masorii 71, 72
mașina de ras 123
mătasca de porumb 85
medicamentația 37
cauzele artritei 34
precauții 42
și yoga 46
medicamente 39, 40,
110-115
ce cauzează artrita 34
guta 24, 25
și homeopatia 88
ARJ 23
lupusul 28
pseudoguta 25
și reflexologia 97
medicamente antiinflama-
torii non-steroidale, *vezi*
AINS
medicamente narcotice 110,
112
medicamentele ne-narcotice
110, 112
aspirina 25, 34, 115
medicina
tradițională chinezească 78
pe bază de plante 82-85
meditația 43, 54-55

tratarea durerii 141
yoga 43, 44-47
medicina pe bază de plante
82-85
medicina tradițională
chinezească 78
chiropractica 41, 43, 92-93
și osteopatia 90
meloxicam 113
mersul pe jos 31, 150-51
mijloace auxiliare 153
proteza, după 135
metatarsiene 128
metilprednisolon 114
metotrexat 110
mijloace auxiliare pentru
mâncat 123
miloace auxiliare folosite la
băut 123
mișcarea Medau 100
mobila 153
modificarea bolii
medicamentele
antireumatice, *vezi* AINS
modul de viață 36-37
morfină 110, 112
diamorfina 112
mortalitatea și grăsimea 117
muzică 58, 100

N

nadis 103
naprosyin 113
naproxen 113
naturopatia 64-65
regimul 145,
vezi și medicina chinezească,
medicina pe bază de plante;
homeopatia; hidroterapia;
manipularea
niacinamidă 147
nicotina 124
nodulii lui Heberden 17

O

oasele:
spondilita anchilozantă 26,
27
densitatea 31
homeopatia 89
poziția gâtului, tehnica
Alexander 74
osteoartrita 12, 17-19

osteopatia 90
osteotomia 128
ARJ pauciarticulară 23
artrita reumatoidă 12, 20
vezi și articulațiile, coloana
vertebrală și vertebrele
obezitatea 31, 116
vezi și greutatea
ochii
spondilita anchilozantă 27
Sindromul lui Sjögren 29
operația prin artroscop
reziduurile 127
sinovectomia 127
operații, *vezi* intervențiile
chirurgicale
osteoartrita 12, 16-19
și vârsta 31
tehnica Alexander 76
dansul 33
bulbi 129
și regim 144-45
suplimentii 147
medicamentele 111, 112
sportul 118
și sexul 33
terapia genetică 111
ierburi 143
homeopatia 89
osteopatia 91
prevalența 14
sinovectomia 126-27
și yoga 45
osteopatia 43, 90-91
și chiropractica 92
osteofite 16, 17
osteoporoza 132
osteotomia 128, 129
oțetul de cidru 53

P

palparea 80
pannus articular 126
paracetamol 112
pătrunjel 143
pături 153
perierea, masajul 71
periuțe de dinți 123
picioarele 13
ARJ pauciarticulară 23
scolioza 16
osteoartrita 19
osteotomia 128

- reflexologia 96-98
 pietre prețioase, cromoterapia 103
 pneumotorace 80
 polimialgia reumatoidă 29
 portocale 51
 potențarea 86
 practicieni, *vezi* terapeuți
prana (energia vieții) 102-3, *vezi* și forța vieții
 precauții
 terapii complementare 43
 uleiuri esențiale 51
 medicina pe bază de plante 82-83, 85
 masajul 73
 medicamente 42
 prescripțiile 34
 SNET 120
 prednisolon 114
 prize 152
 prostraglandină 146
 proteze articulare 130-35
 pseudoguta 25
 psihoneuroimunologia 104
 psihoterapia 104-5
 psoriazis 28
 Pulsatilla 89
 purinice 25
- Q**
Qi (forța vieții) 40, 78, 81, 102, *vezi* și forța vieții
- R**
 radiografii
 spondilita anchilozantă 27
 și chiropractica 92, 93
 diagnosticul, artrita reumatoidă 22, 23
 osteoartrita 16, 17, 19
 osteopatia 90
 pseudoguta 25
 reflexologia 96-98
 regim de curățare a organismului 142
 regimul 43, 141, 142-47
 și guta 24-25
 naturopatia 65
 suplimentii dietetici 146-47
 scăderea în greutate 117, *vezi* și alimentele
 relaxarea 37, 58-59
 biofeedback 99
 exerciții, auto-hipnoza 60-61
 fibromialgia 29
 tratarea durerii 141
 reflexologia 98
 renunțarea la fumat 125, *vezi* și hidroterapia; masajul; meditația; auto-hipnoza; vizualizarea
 respirația
 relaxare 58-59
 yoga 44-45
 reumatism, *vezi* boli reumatice
 reziduuri 127
 robinete 123
 ruta (*Ruta graveolens*) 88, 89
- S**
 sarsaparilla 85
 săruri de aur 23, 110, 115
 săruri de Epsom 140
 scățâitul 18
 scaune cu roțile 153
 scaunele 153
 scheletul 11
 scolioza 16
 Seleniu 146
 semințe de țelină 85
 serviciul social 152
 sexul
 și spondilita anchilozantă 26-27, 32
 și fibromialgia 33
 și guta 24
 și artrita reumatoidă juvenilă 14, 33
 și lupusul 33
 și osteoartrita 19, 33
 și polimialgia reumatoidă 29
 și artrita psoriazică 28
 și artrita reumatoidă 20, 33
 și terapeuții 106
shiatsu 94-95
 SIDA/HIV 26, 73
 sindromul Reiter 26
 sindromul Sjögren 29
 sinovectomie 126-27
 sinovial 12, 17, 126
 osteoartrita 126-27
 artrita reumatoidă 20, 126
 sinovectomia 126-27
 sistemul imunitar 30
 biofeedback 99
 cromoterapia 102
 și lupusul 28
 meditația 54
 psihoneuroimunologia 104
 și artrita reumatoidă 126
shiatsu 94
 și fumatul 36
t'ai chi 49
 sistemul limfatic
 masajul drenaj limfatic 68
 și reflexologia 98
 și *shiatsu* 94
 și yoga 46
 SNET 120, 141
 somniferele și homeopatia 88
 somnul, tratarea durerii 141
 spălarea 122-123
 spondilita anchilozantă 13, 26-27
 și vârsta 31
 AINS 111
 și sexul 32
 răspândire 14
 sportul
 și artrita 33
 și articulațiile 12, *vezi* și sporturile individuale, exerciții
 stațiuni balneoclimaterice 67
 steroizi 111, 114
 și homeopatia 88
 artrita septică 29
 stimularea nervoasă electrică transcutanată (SNET/SNT) 120, 141
 stresul și calmarea stresului
 aromaterapia 52
 biofeedback 99
 sistemul imunitar 104
 meditația 54-55
 tratarea durerii 139
 reflexologia 96, 98
 relaxarea 58
 subluxații 93
 sulfasalazină 23, 110
 sulfatul de condroitin 147
 sulfatul de glucozamină 147
 suplimentii dietetici 146-47
- Ș**
 șoldurile 12
 artrodeza 129
 și lungimea picioarelor 12-13
 osteoartrita 19
 osteotomia 128
 proteza 130-33
- T**
t'ai chi ch'uan 48-49
 tabel diagnostical 103
 tapotarea, masajul 71
 tehnica Alexander 43, 74-77
 fibromialgia 29
 tendoane 11, 12
 artrita psoriazică 28
 tenosinovita 20
 tensiune, *vezi* stres
 teoria porții de eliberare a durerii 79, 138-39
 terapeuți, calificări 106
 terapia acvatică, *vezi* hidroterapia
 terapia cu enzime 65
 terapia nutrițională 141, *vezi* și regimul alimentar
 terapia prin dans 100-1
 terapia ultrasonică 120-121
 terapii 62, 106-7, *vezi* și intrări pentru anumite terapii
 terapii cognitive, psihoterapia 105
 yoga 46
 terapii complementare 39-43
 terapii electrice 120-121
 terapii fizice 116-117
 terapii ocupaționale 122-123
 terapeuți 152
 teste de sânge *pentru*
 spondilita anchilozantă 27
 diagnoza și artrita reumatoidă 22-23
 tipuri de tumefiere 18
 toaletele 123, 153
 tofi 24
 Toxicodendron 89
 tratamente complementare 39-43, *vezi* și terapiile individuale
 terapii
 tratarea durerii 138-39
 acupunctura 78-81
 aromaterapia 50-53
 biofeedback 99

- chiropractica 93
medicamente 25, 29, 34, 110-15
hidroterapia 66-67
masajul 70
meditația 54-55
osteopatia 90, 91
psihoterapia 104-105
reflexologia 97, 98
relaxarea 58-59
auto-hipnoza 60-61
t'ai chi 49
SNET 120, 141
fără medicamente 140-141
traumatism (răniri) 37
și artrita 33, 35
triamcinolon 114
tromboflebită și masaj 73
tuberculoza 129
tufa de spini 85
tutun 36
- U**
ulcer gastric 112
ulei de ciuboțica cucului 146
- ulei de ciuboțica cucului târzie 146
ulei de perișor 141
ulei din semințe de coacăze negre 146
uleiul de balușcă 146
uleiul de camfor 141
uleiul de chiparos 53, 141
uleiul de germeni de grâu 53
uleiul de ienupăr 53, 141
uleiul de lămâi 141
uleiul de măsline 53
uleiul de mușetel german 141
uleiul de mușetel nemțesc 141
uleiul de pin
piroxicamul 113
uleiul de rozmarin 141
uleiul de secară 141
uleiul de soia 53
uleiurile de pește 146, 147
uleiurile esențiale 50-53, 141
pește 144
măsline 53
- undele cerebrale 99
undele sonore 120-121
urinarea 153
urzica 85
usturoi 51
uveita 27
- V**
vaccinarea contra pojarului nemțesc 34
vaccinul contra rubeolei 34
Vacuflex 98
varice și masaj 73
vârsta
artrită 14, 31
cartilaj 12
boală 30
osteoartrită 16
artrita reumatoidă 20
vas de noapte 153
verificarea pulsului 80
vertebre 12
și spondilita anchilozantă 26, 27
artrodeza 129
- și chiropractica 92, 93
gâtul și tehnica Alexander 74
osteoartrită 16, 19
creșterea în greutate 31
vezi și oasele; articulațiile;
vibrația coloanei vertebrale
vibrația, masajul 71
vindecarea pe cale magnetică 92
viruși
și infecții artritice 29
lupusul 28
și artrita reumatoidă 13, 23
vitamine 65, 146, 147
vizualizare 43, 56-57
Voltarol 113
vreme și osteoartrită 18
- Y**
yin și *yang* 78
yoga 44-47,
vezi și meditația
- Z**
zinc 146, 147

Mulțumiri

Ilustrații: Mike Saunders și Kuo Kang Chen

t = sus, j = jos, l = stânga, r = dreapta, c = centru

Toate fotografiile din carte au fost făcute de Andrew Sydenham, cu excepția:

7 Colecția Harry Smith; 10 Lory Adamski Peek/Imagini Tony Stone; 15 Ken Fisher/Imagini Tony Stone; 16-17 CNRI/Biblioteca de Știință Foto; 18A Edgeworth/Bursa de Valori; 19 Biblioteca de Științei Foto; 20 Sănătatea Animală Moredum SRL; 25I Dr. P. Marazzi/Biblioteca de Știință Foto; 25r Clive Corless; 27 Amwell/Imagini Tony Stone; 28I Dr. P. Marazzi/Biblioteca de Știință Foto; 28r Michael Keller/Bursa de Valori; 30 Biblioteca de Imagini Color; 31 Biblioteca de Imagini Robert Harding; 32 Rob Lewine/Bursa de Valori; 33 Jon Feingersh/Bursa de Valori; 35 Laura Wickenden; 37 James Darell/Imagini Tony Stone; 40 P. Hattenberger, Difuziunea Fotografiilor Publice/Biblioteca de Știință Foto; 41 Ouellette & Theroux, Difuziunea Fotografiilor Publice/Biblioteca de Știință Foto; 42 David Raymer/Bursa de Valori; 46 Henrie Arden; 48t Michael Holford; 54-55 Biblioteca de Imagini Color; 57 Biblioteca de Imagini Color; 60 Elisabeth Whiting și asociații; 64 Biblioteca de Imagini Robert Harding; 66-67 Biblioteca de Imagini Robert Harding; 70-73 Laura Wickenden; 81 Steve Mc Alister/Banca de Imagini; 82 Ken Scott/Imagini Tony Stone; 83 Power Stock/Zefa; 85t Richard Marpole/Colecția botanică de la A-Z; 85b Colecția Harry Smith; 86 Peter Chadwick/International Books Reed SRL; 88 Colecția Harry Smith; 89t Daniel J. Cox/Filme științifice Oxford; 89c-89b Colecția Harry Smith; 90 Serviciul de Informații osteopateice; 91 Laura Wickenden; 93 Bursa de Valori; 94 Paul Forrester; 99 Laura Wickenden; 101 Power Stock/Zefa; 102-104 Biblioteca de Imagini Color; 108-109 Lory Adamski Peek/Imagini Tony Stone; 111 Nigel Francis/Biblioteca de Imagini Robert Harding; 119 Biblioteca de imagini color; 121I CC Studio/Biblioteca de Știință Foto; 121r Power Stock/Zefa; 127 Power Stock/Zefa; 129 SIU/Biblioteca de Știință Foto; 131 Chris Bjornberg/ Biblioteca de Știință Foto; 132 Spitalul Ortopedic Principesa Margareta Roza/Biblioteca de Știință Foto; 133 Power Stock/Zefa; 134 Spitalul Ortopedic Principesa Margareta Roze/Biblioteca de Știință Foto; 135 Mike Devlin/Biblioteca de Știință Foto; 136 Rick Rusing/Imagini Tony Stone; 139 Andre Perlstein/Imagini Tony Stone; 151 David Madison/Imagini Tony Stone.

RĂSPUNSURI ALTERNATIVE LA

ARTRITĂ ȘI REUMATISM

Aceste dureri des întâlnite îi afectează pe tineri și pe bătrâni deopotrivă. Durerea și rigiditatea survenite în urma acestor boli pot afecta calitatea vieții dvs. *Răspunsuri alternative la artrită și reumatism* vă oferă toate circumstanțele bolilor și vă ajută să le înțelegeți mai bine.

- Text clar și succint, care înglobează toate metodele de tratament disponibile în prezent.
- Referințele extensive de pe tot parcursul cărții vă ajută să găsiți rapid și ușor subiectul care vă interesează.
- Informațiile detaliate, oferite fără prejudecăți sau prescripții, vă îmbogățesc cunoștințele necesare formării propriilor dvs. opinii.



ISBN 973825045-5



RĂSPUNSURI ALTERNATIVE LA

ARTRITĂ ȘI REUMATISM

ANNE CHARLISH
CONSULTANT: DR. PETER FISHER